MASCULIN

POUR CEUX QUI NE PENSENT PAS COMME LES AUTRES

DOSSIER SPÉCIAL PASSION POTAGER

LE PRINTEMPS ARRIVE !

LES ACTUS LES + HOT DU MOMENT

LE LITHIUM LE NOUVEL ELDORADO

DROGUÉS AUX MÉDOC - ILS FONT DES RAVAGES

QUI A PEUR DU CHAT NOIR ? CES HACKERS NARGUENT LE FBI

FOLIO SEXY

ELLES SONT RONDES ET SANS COMPLEXE !

CONFESSION INTIME

Une soirée jeux de société qui part en sucette..

1

RÉFLEXION DE MAÎTRE

La réflexion est l'art de juger des vertus et des défauts de quelqu'un. C'est aussi la capacité à réfléchir sur l'ici et le maintenant, sur vos pensées et vos sentiments. Cela inclut aussi la réflexion à propos des pensées, des émotions et des sentiments des autres.

La réflexion peut être une façon utile de faire des changements positifs dans votre vie pour estimer et évaluer les décisions que vous avez prises dans le passé. Cela pourrait vous amener à prendre vos distances de certaines personnes ou de certaines façons de penser. En apprenant à réfléchir à votre propre vie, à vos expériences et à la vie des autres, vous arriverez à vous développer en tant qu'individu et vous ferez des choix plus réfléchis pour donner forme à votre futur.

Trouvez le temps de réfléchir. Si vous avez du mal à trouver un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle, il pourrait sembler impossible de prendre le temps de réfléchir. Cependant, vous pouvez réfléchir à n'importe quel moment. Certains experts de la santé mentale recommandent de prendre le temps pendant vos tâches de la vie quotidienne pour réfléchir si vous ne pouvez pas prendre plus de temps pour le faire. Le but est d'identifier de petits moments que vous perdriez sinon et de prendre ce temps pour réfléchir, même si vous avez peu de temps.

EDITO

UNE ÉDITION QUI SONNE COMME ...

J'ai marché sur l'eau sous mon parapluie
Sortie faire un tour début d'après-midi
J'ai enlevé mon casque pour écouter la pluie
Des jolies vagues, roman mélancolie
Solitude imprévue
Il va pleuvoir jusqu'à ce qu'on se noie
Solitude imprévue
Il va pleuvoir jusqu'à ce qu'on se noie
Solitude imprévue
En errance dans la rue, ouais, solitude imprévue
En errance dans la rue, ouais
Ha, ha, ha, ha, ha, ha, ha, ha
En errance dans la rue, hé, hé, hé, ha
Ha, ha, ha, ha, ha, ha, ha, ha
Tant de choses à dire, personne à qui parler
De choses à écrire, j'ai racheté un carnet
J'ai parcouru le parc, trop beau à pleurer
Tout est à refaire, mais j'ai déjà tout fait
Solitude imprévue
Cacher mon regard, croiser un inconnu
Solitude imprévue
J'voulais en sortir, mais j'y suis revenu
Solitude imprévue
En errance dans la rue, ouais, solitude imprévue
En errance dans la rue, ouais

SOLITUDE IMPRÉVUE - ADÉ

2

RÉFLEXION DE MAÎTRE

Restez calme. Cela pourrait être plus facile à dire qu'à faire, mais un des facteurs les plus importants à prendre en compte pour réfléchir est le calme et si possible, la solitude.

Réfléchissez sur vous-même et sur vos expériences. Pendant vos moments de calme, vos pensées pourraient commencer à se précipiter avec anxiété vers des choses que vous devez faire ou que vous auriez dû faire différemment. Ces pensées ne sont pas nécessairement mauvaises, car elles pourraient être une partie importante de votre réflexion au début ou à la fin de la journée. Cependant, si vous essayez de réfléchir à votre propre vie, il vous faudra rediriger vos pensées en utilisant des séries de questions. Essayez de vous poser les questions suivantes.

Qui êtes-vous et quel genre de personne êtes-vous ?
Qu'avez-vous appris à propos de vous-même à partir des choses qui font vos journées ?
Vous êtes-vous mis au défi de vous développer en remettant en question vos pensées, vos croyances ou les notions de votre propre vie ?

Quelle est notre humeur ?

Salut à tous,

C'est avec un immense plaisir que je prends la plume aujourd'hui pour vous parler d'un sujet qui me tient particulièrement à cœur : le retour du printemps et tout ce qu'il apporte avec lui. Les journées s'allongent, le soleil regagne peu à peu sa place dans le ciel, et avec lui, l'envie de sortir de nos cocons hivernaux pour redécouvrir le monde se fait de plus en plus pressante.

Chez Masculin, nous avons toujours cru que la clé d'un équilibre personnel réussi réside dans ces moments où l'on décide de s'accorder du temps. Du temps pour soi, pour ses proches, pour vivre des expériences qui nous enrichissent et nous font sentir vivants. Et quoi de mieux que l'arrivée du printemps pour se remettre en question et embrasser pleinement cette philosophie ?

Cette saison est une invitation à l'aventure, au renouveau. C'est le moment idéal pour expérimenter, pour sortir de sa zone de confort et tenter de nouvelles choses. Que ce soit à travers des activités en plein air, des escapades impromptues ou simplement en profitant des plaisirs simples de la vie, le printemps nous rappelle que la vie est là, tout autour de nous, prête à être saisie.

Nous, à Masculin, nous voulons être vos complices dans cette quête du bien-être. Notre magazine de ce printemps est bourré d'idées pour vous inspirer : des destinations de voyage qui sortent de l'ordinaire, des conseils pour entretenir votre forme physique et mentale, des suggestions de lectures et de culture pour nourrir votre esprit, et bien sûr, les dernières tendances en matière de mode et de lifestyle pour que vous puissiez exprimer au mieux votre personnalité.

Mais plus que tout, nous voulons vous encourager à sortir, à vous amuser, à profiter de chaque instant. Car si le printemps est une saison de renouveau, c'est aussi et surtout un état d'esprit. Un rappel que, peu importe les défis que nous avons affrontés pendant les mois d'hiver, il y a toujours un renouveau possible, une chance de repartir sur de nouvelles bases. Alors, mes amis, laissez derrière vous les jours gris et rejoignez-nous dans cette célébration de la vie. Faites de ce printemps un moment inoubliable, un chapitre vibrant de votre histoire. Chez Masculin, nous sommes plus qu'un magazine ; nous sommes une communauté, un groupe d'amis qui se soutiennent et s'inspirent mutuellement. Profitons ensemble de cette magnifique saison. Sortons, explorons, vivons avec passion et curiosité.

Votre ami, Tom

Société : Clothilde Andoni éditions
Bi-mensuel – édition Mars 2024

Dir. publication : Lucie Pinzano

Red. publication : Tom Vong

Maquette : Gaelle Kanga

DECRYPTAGE

En mode société

Les plus gros buzz dans le monde sont dans Masculin !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z

FRANÇOIS HOLLANDE POURRAIT-IL FAIRE SON RETOUR EN POLITIQUE ?

À l'occasion de la publication de son ouvrage "Notre Europe", un livre illustré destiné aux enfants, François Hollande se lance dans un Tour de France pour aller à la rencontre d'un lectorat grandissant. L'ancien président, qui a quitté ses fonctions en 2017, suscite l'intérêt au sein du Parti socialiste, au point que certains membres de son cercle espèrent son retour sur la scène politique.

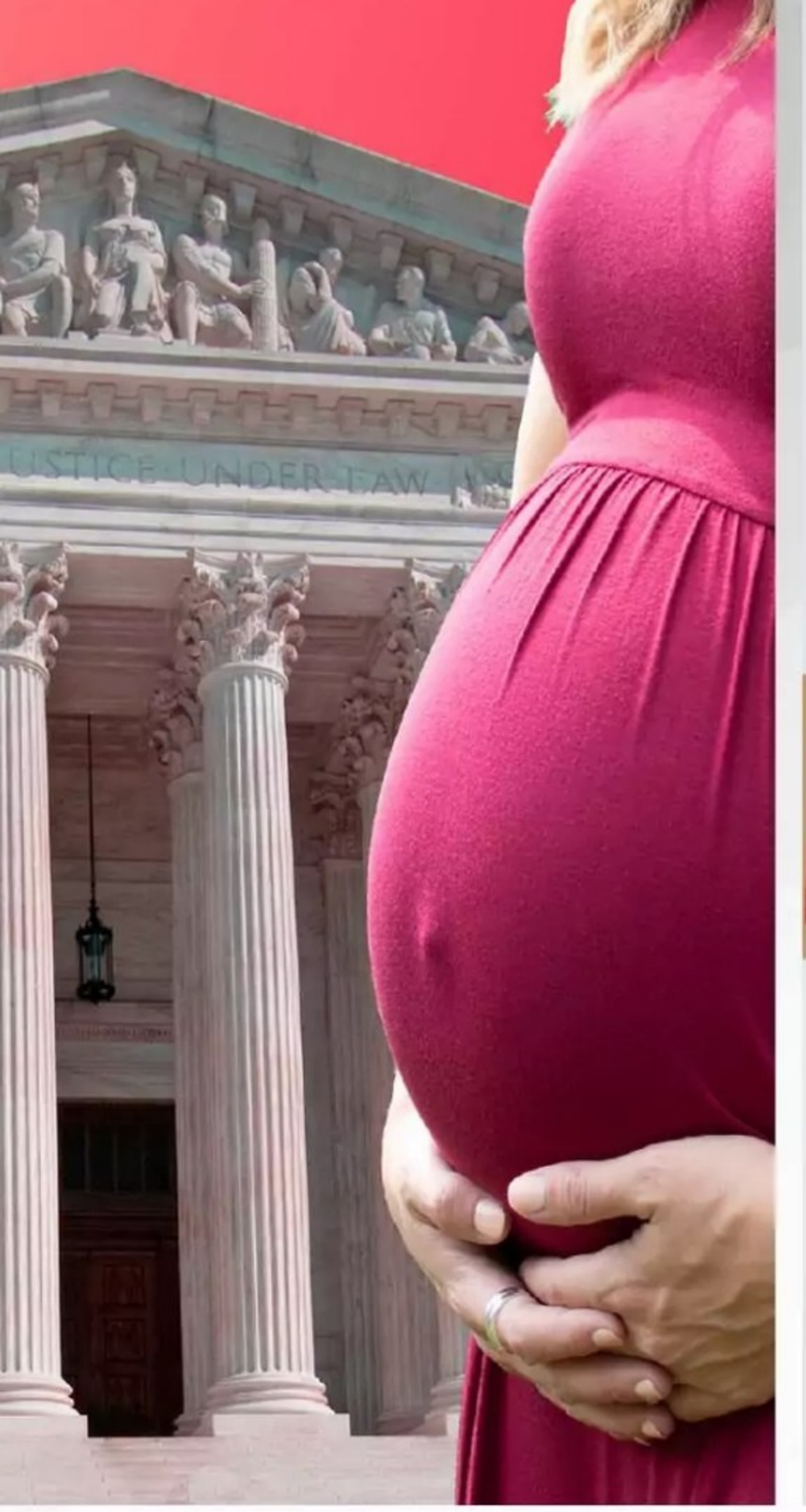
Bien qu'ils soient en minorité au sein du Parti socialiste, les partisans de François Hollande ne renoncent pas. Récemment, le contexte politique a semblé évoluer en faveur de la gauche.

La dynamique de la Nupes s'essouffle, ses succès et ses partisans semblent appartenir au passé, et certains membres du parti souhaitent définitivement se détacher de cette alliance. Cette volonté est renforcée par les divisions croissantes au sein de la coalition de gauche et la baisse de popularité de Jean-Luc Mélenchon dans les sondages.

Plusieurs figures politiques de gauche expriment donc leur souhait de voir l'ex-chef de l'État revenir en politique, notamment devenu la troisième personnalité politique préférée des Français selon un baromètre de Paris Match, comme le socialiste François Kalfon qui affirme : "Il a l'envie et la capacité, plus maintenant que par le passé, et s'il estime pouvoir contribuer, je crois qu'il le fera".

Une majorité réticente à son retour ?

Il semble que la majorité des socialistes accueille avec scepticisme l'idée d'un retour de Hollande. "Allez demander dans la rue, Hollande est impopulaire", critique un responsable du parti. Le Parti socialiste redoute même que François Hollande nuise à la montée en puissance de Raphaël Glucksmann, à l'approche des élections européennes dans trois mois. Un ancien ministre de Hollande résume : "le bilan de son mandat n'est toujours pas accepté par les Français".



IVG : comment la Constitution est devenue un objet politique

Qu'est-ce qu'une Constitution ? Un étudiant en droit répondrait méthodiquement qu'il s'agit du texte régissant le fonctionnement des institutions. Cette définition, bien qu'exacte, est partielle. Elle ne capture pas l'évolution de notre loi fondamentale, devenue un acteur clé dans le débat politique.
Pour certains, elle représente un véritable bastion de droits individuels, essentiel pour se prémunir contre les excès du pouvoir législatif.
Pour d'autres, elle constitue un obstacle à l'action gouvernementale, en partie à cause de la jurisprudence du Conseil constitutionnel. Gardienne ou entrave. Parfois, elle est perçue comme les deux. La façon dont on évoque ce texte fondateur en dit long sur notre identité.

Ce lundi 4 mars, la Constitution est célébrée en tant que protectrice lors de la convocation du Congrès à Versailles, où il est question d'y inscrire le droit à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) comme une "liberté".

Cette proposition de réforme a suscité des divisions au sein de la classe politique. Gérard Larcher, président LR du Sénat, s'y oppose, estimant que la Constitution ne doit pas se transformer en "recueil de droits sociaux et de questions de société". À droite, certains critiquent cette tendance à vouloir se conformer à l'esprit du temps, voyant dans la révision constitutionnelle un moyen de communication politique.

Les défenseurs de la réforme, quant à eux, en soulignent la portée symbolique et la considèrent comme un verrou additionnel pour sauvegarder un droit vulnérable au-delà de nos frontières. "La Constitution est un instrument politique qui façonne l'identité du citoyen en intégrant des droits", explique Dominique Rousseau, professeur de droit constitutionnel.

"Deux conceptions envisageables

Ce débat n'est pas récent. La question de savoir si la Constitution doit accueillir de nouveaux droits ou épouser les mutations de son époque a précédé l'arrivée au pouvoir d'Emmanuel Macron et continuera après lui. "Il existe deux conceptions envisageables", observe l'ancien président François Hollande. L'une consiste à considérer la Constitution comme si sacrée qu'elle ne devrait pas être amendée. L'autre préconise des révisions périodiques pour refléter les évolutions sociétales. Simone Veil adhérait à la première vision.

En 2008, une commission présidée par l'ex-ministre de la Santé n'a pas trouvé pertinent d'ajouter de nouveaux droits au préambule de la Constitution, concluant qu'une réforme de ce document ne devrait être envisagée qu'avec un "certain consensus national". "La norme constitutionnelle requiert une forme d'accord sur les fondamentaux", concluent les auteurs, suggérant ainsi d'écarter tout élément de passion ou de politique de notre texte fondamental.

Jacques Chirac appartenait clairement à la seconde école de pensée. Il a introduit des modifications constitutionnelles significatives telles que l'égalité entre hommes et femmes, la charte de l'environnement, et l'abolition de la peine de mort, s'alignant ainsi sur les tendances politiques de son époque. Cette méthode semble gagner du terrain, poussée par la pression de l'opinion publique.

Face à la crainte d'être perçus comme rétrogrades, de nombreux sénateurs des Républicains ont finalement cédé, acceptant d'inscrire le droit à l'IVG dans la Constitution. Et maintenant, quels seront les nouveaux droits ? D'autres concepts sollicitent leur intégration, tels que "la dignité humaine", "le bien commun", "le droit à l'eau", "le droit de propriété"...

Plusieurs propositions de loi constitutionnelle ont été introduites récemment. Lors de l'examen d'un projet de loi constitutionnelle sur l'environnement, les socialistes ont plaidé pour un renforcement du droit à la retraite et à l'assurance chômage, interdisant toute diminution des droits des assurés.

Ces démarches soulignent la portée symbolique de la Constitution et renforcent le rôle du Conseil constitutionnel en tant que son gardien. "Plus on enrichit sa palette, plus on accroît son influence", explique Bertrand Mathieu, professeur de droit constitutionnel à l'Université Paris I Panthéon-Sorbonne. Les législateurs en sont conscients et manipulent la Constitution pour servir leurs desseins. En 2022, les députés écologistes ont proposé une loi visant à établir le "droit à une vie digne", renforçant entre autres le droit au logement. Le sénateur des Républicains Stéphane Le Rudulier a plaidé pour l'ajout du "droit à la propriété", suite à l'annulation d'un article de la loi anti-squat. Ces initiatives traduisent une lutte idéologique derrière l'inscription de chaque nouveau droit.

Ce phénomène est paradoxal car il s'accompagne d'une critique croissante envers le juge constitutionnel, perçu comme limitant l'action législative. Cette réprobation n'est pas nouvelle. En 1982, la gauche fustigeait le Conseil constitutionnel après l'annulation partielle de la loi de nationalisation. Avec le temps, cette hostilité s'est déplacée vers la droite. Les Républicains accusent désormais le juge suprême de privilégier les droits individuels au détriment de l'intérêt collectif, et de miner la confiance dans l'action politique en la rendant inefficace. Laurent Wauquiez a placé cette critique au centre de son discours, le potentiel candidat à l'élection présidentielle de 2027 ayant même dénoncé une annulation partielle d'une loi sur l'immigration comme un "coup d'État juridique"... lui qui avait voté pour l'intégration de la charte de l'environnement dans la Constitution en 2005. Cette critique concerne davantage le juge constitutionnel que la Constitution elle-même, mais elle l'impacte indirectement.

La Constitution se transforme ici en un frein plutôt qu'en un bouclier. Plutôt que de renforcer la Constitution, les révisions proposées semblent viser à esquiver son surveillant. Par exemple, la proposition de loi constitutionnelle (PPLC) soutenue par Les Républicains cet automne avait pour but d'intégrer des quotas de migration afin de prévenir une éventuelle invalidation d'une loi sur le regroupement familial pour non-conformité. Nicolas Sarkozy, dès 2016, critiquait les subterfuges utilisés par le gouvernement pour éviter de modifier la Constitution suite aux attentats terroristes, oubliant qu'il avait lui-même instauré la question prioritaire de constitutionnalité (QPC) en 2008, permettant à tout citoyen de remettre en question la conformité d'une loi à la Constitution. Nous assistons ainsi à une Constitution à la demande, malléable selon les besoins. "C'est paradoxal", regrette Bertrand Mathieu. "Les politiques tentent de contourner une décision du Conseil constitutionnel en organisant des 'lits de justice', tout en renforçant son pouvoir."

La Constitution devient un acteur politique à part entière, parfois protagoniste. Elle a joué un rôle clé dans le bras de fer autour de la loi sur l'immigration, l'exécutif faisant plusieurs concessions à la droite dans l'espoir que le Conseil constitutionnel intervienne en sa faveur et annule ces mesures. Ce fut effectivement le cas, une partie significative du texte ayant été rejetée sous prétexte d'ajouts législatifs non pertinents. "Les politiques ont pris le Conseil constitutionnel en otage", ironise Bertrand Mathieu. En se basant sur des aspects procéduraux pour écarter les obstacles, le Conseil a renvoyé la balle aux politiques, qui se trouvent désormais avec un droit d'amendement sévèrement limité. À force de manipuler le texte, tous les acteurs en subissent les conséquences.

L'or contenu dans les déchets électroniques peut être recyclé grâce à d'autres déchets

L'or, ce métal luxueux, trouve son importance non seulement dans le domaine de la bijouterie mais aussi dans le secteur des technologies, grâce à sa remarquable capacité de conduction. Il constitue un composant essentiel dans la fabrication des équipements électroniques. Annuellement, une quantité considérable d'or est engloutie par les 61,3 millions de tonnes de déchets électroniques générés. Un progrès notable a été réalisé par des scientifiques de l'ETH Zürich en Suisse, qui ont publié le 23 janvier 2024 dans la revue Advanced Materials, une étude démontrant la réduction des coûts de recyclage de l'or en exploitant les résidus de l'industrie laitière pour extraire l'or des déchets électroniques.

Processus de recyclage de l'or

La récupération de l'or, sous toutes ses formes, repose sur une procédure standardisée. Initialement, les pièces électroniques telles que les cartes mères, les cartes graphiques et les circuits imprimés sont immergées dans des solutions acides pour y dissoudre les métaux présents.

Ce liquide issu du traitement des cartes électroniques est ensuite filtré pour éliminer toute matière solide non dissoute, y compris les plastiques qui enveloppent certains composants. Les métaux sont par la suite triés et séparés par diverses techniques. En ce qui concerne l'or, l'étape de séparation s'effectue grâce à l'utilisation d'une structure spécifique (comparable à une éponge) qui capte sélectivement les ions d'or (atomes d'or chargés électriquement).

L'or est par la suite détaché de cette structure, soit par un processus chimique dans le cas des structures réutilisables, soit par incinération de la structure. Des fragments d'or sont alors recueillis et peuvent être refondus pour produire des barres d'or.

La sélection de la matrice est cruciale dans l'optimisation du processus de recyclage, influençant grandement les coûts. Les options varient des polymères issus de la pétrochimie à des structures formées à partir de protéines, en passant par l'emploi de graphène.

Différents critères interviennent dans le choix de la matrice, tels que son efficacité à capturer l'or par adsorption, sa capacité à être réutilisée, ainsi que son coût économique et son impact environnemental. L'approche développée par l'équipe de recherche suisse met en avant une technique pour créer une matrice extrêmement sélective (focalisée presque uniquement sur l'or) à partir de whey, une protéine lactée issue des résidus de l'industrie laitière.

"L'utilisation d'un déchet de l'industrie alimentaire pour extraire l'or des déchets électroniques est ce que je trouve le plus réjouissant", souligne Mezzenga, coauteur de l'étude, dans une déclaration.

Efficacité de la protéine de lait comme matrice
La whey, dans un environnement acide et à haute température, se transforme en structures filamenteuses appelées fibrilles, augmentant ainsi significativement la surface de contact et la capacité d'adsorption.

La matrice, produite par lyophilisation de ces fibrilles, a démontré une sélectivité remarquable lors des tests. Elle a extrait 93,3 % de l'or des solutions testées, contre seulement 9 % de fer et aucun cuivre ou plomb, confirmant sa haute sélectivité.

Cette matrice facilite également la transformation des ions en paillettes d'or en favorisant l'agrégation des atomes. Après avoir capturé l'or, la matrice est incinérée à une température élevée pour en récupérer les paillettes, qui sont par la suite refondues.

Les scientifiques ont pu récupérer 450 mg d'or 22 carats à partir de 20 cartes mères, le coût de récupération étant 50 fois inférieur à la valeur de l'or récupéré. Ce ratio coût/bénéfice est particulièrement prometteur pour une mise en application à l'échelle industrielle.

Envisageant une application industrielle, l'équipe a évalué l'empreinte carbone associée au recyclage d'un gramme d'or. Leur méthode génère 87 grammes de CO_2, contre 116 grammes pour les techniques utilisant du charbon actif (la seule autre méthode évaluée dans leur étude).

Les déchets électroniques invisibles

Flaskhback ! Le 14 octobre a célèbré la Journée internationale du recyclage des déchets électroniques. Saisissons cette occasion pour vider nos espaces et amener nos anciens dispositifs aux points de collecte dédiés à leur recyclage.

Le poids de 6 Tours Eiffel en e-cigarettes : suffisamment de lithium pour alimenter 15.000 véhicules électriques
"Nos enquêtes ont révélé que de nombreuses personnes ignorent que leurs petits appareils constituent en réalité des déchets électroniques. Nous les désignons sous le terme de déchets électroniques invisibles", explique Magdalena Charytanowicz, chargée de communication au Forum DEEE, un organisme multinational spécialisé dans le partage de connaissances pratiques sur la gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE).

D'après une étude récente de l'Institut pour la recherche et la formation des Nations Unies, divulguée lors du Forum DEEE, nous cumulons globalement environ 9 milliards de kilogrammes de déchets électroniques invisibles, ce qui équivaut à près de 10 milliards de dollars américains de matières premières !

Les "déchets électroniques invisibles" sont une préoccupation particulière. Comme l'indique Magdalena Charytanowicz du Forum DEEE, de nombreux consommateurs ne réalisent pas que de petits objets électroniques sont classés comme déchets électroniques. Cette méconnaissance contribue à l'accumulation de ces déchets dans les foyers et, par extension, dans les sites d'enfouissement. L'impact environnemental de ces déchets est considérable, non seulement en raison des substances toxiques qu'ils peuvent libérer dans l'environnement, mais aussi du gaspillage des ressources précieuses qu'ils contiennent.

Le recyclage des DEEE n'est pas seulement une nécessité environnementale ; c'est également une opportunité économique. En extrayant et en réutilisant les matériaux des déchets électroniques, nous pouvons réduire la pression sur les ressources naturelles, minimiser l'impact environnemental de l'extraction des matières premières et soutenir une économie circulaire où les produits et les matériaux sont réutilisés au maximum de leur potentiel. Pour réaliser cet objectif, il est crucial d'améliorer les infrastructures de recyclage, d'augmenter la sensibilisation du public et d'encourager les politiques favorisant la collecte et le traitement adéquat des déchets électroniques.

Face à cette problématique, il est impératif que chaque individu prenne conscience de son rôle dans le cycle de vie des produits électroniques et adopte des pratiques de consommation responsables, telles que l'achat d'appareils durables, le recyclage des appareils usagés, et le soutien aux marques et aux initiatives qui valorisent la durabilité et le recyclage. En agissant ensemble, nous pouvons faire une différence significative dans la réduction de l'impact environnemental des déchets électroniques et œuvrer vers un avenir plus durable.

Pour que chaque individu prenne conscience de son rôle dans le cycle de vie des produits électroniques et agisse en conséquence, il est essentiel de mettre en œuvre une stratégie multidimensionnelle qui englobe éducation, sensibilisation, facilitation et motivation. Voici quelques pistes d'action :

Intégrer l'éducation environnementale dans les programmes scolaires : Enseigner dès le plus jeune âge l'importance du recyclage et la gestion des déchets, y compris les déchets électroniques.

Campagnes d'information publique : Utiliser les médias, les réseaux sociaux et d'autres plateformes pour diffuser des informations sur l'impact environnemental des déchets électroniques et l'importance du recyclage.

Ateliers et Séminaires : Organiser des événements éducatifs pour le grand public et les entreprises sur la manière de réduire, réutiliser et recycler les produits électroniques.

JEUX OLYMPIQUES : ENCORE DES VOLS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ… EST-CE GRAVE DOCTEUR ?

L'ordinateur personnel de la secrétaire générale de la direction de l'hôpital Avicenne a été subtilisé après un acte de vandalisme sur son véhicule. Le commissariat de Drancy s'est vu confier l'enquête. Une source policière, rapporte un nouvel incident de fuite d'informations concernant les Jeux olympiques de Paris 2024 survenu le vendredi 1er mars, information initialement révélée par nos confrères d'Actu 17.

La secrétaire générale de l'hôpital Avicenne a signalé l'incident au commissariat de Drancy, suite à la dégradation de son véhicule sur le parking d'un centre commercial où elle effectuait des emplettes en début de soirée.

Détails du Vol et de la Dégradation

Le panneau arrière droit de sa voiture a été endommagé, et son sac à main, contenant son ordinateur de travail, a été dérobé. Cet ordinateur renfermait des "documents confidentiels", incluant des plans d'accès et de mobilité prévus pour les Jeux olympiques.

Suite à sa plainte déposée vendredi, une enquête a été initiée sous les qualifications de vol avec dégradation, comme l'a confirmé le parquet de Bobigny à BFMTV. Les investigations sont menées par le commissariat de Drancy.

Selon le parquet, "les données concernant les JO présentes dans l'ordinateur n'étaient pas de nature confidentielle et devaient être divulguées publiquement, notamment celles relatives à la logistique de circulation des différents hôpitaux du département".

Le lundi 26 février, deux clés USB ainsi qu'un laptop contenant des "informations sensibles" liées aux JO de Paris avaient été volés à un employé municipal chargé de la cybersécurité. Un suspect avait été interpellé et a ensuite été condamné à une peine de sept mois de prison pour ces faits.

CÉRÉMONIE D'OUVERTURE DES JEUX OLYMPIQUES: AYA NAKAMURA, UNE VOLONTÉ DE CÉLÉBRER LE PASSÉ AVEC LA JEUNESSE ?

Il est courant pour les présidents français d'inviter des artistes de leur choix à des manifestations d'envergure nationale ou internationale. Selon le magazine L'Express, Emmanuel Macron aurait perpétué cette tradition en sollicitant la chanteuse Aya Nakamura pour interpréter un morceau du patrimoine musical français lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques, prévue le 26 juillet. On attend près de 300 000 spectateurs pour cet événement, qui jouira d'une visibilité mondiale.

La décision de faire appel à Aya Nakamura divise. Certains critiques voient en cela un signe de l'érosion de l'ambition culturelle traditionnelle de la France. D'autres, plus sceptiques, considèrent cela comme une acceptation méritée des figures représentatives d'une France qu'ils perçoivent comme dépassée. Ces deux points de vue sont erronés et, si nous ne les rejetons pas, nous continuerons de pâtir de nos divisions politiques internes.

L'événement en question est par définition populaire. Le terme "populaire" comporte une double signification : il se rapporte à la fois à la popularité (l'adhésion du plus grand nombre) et à l'accessibilité (la disponibilité pour le plus grand nombre). Aya Nakamura est sans doute l'une des artistes contemporaines les plus écoutées et appréciées, tant en France qu'à l'international. Ignorer cette réalité ne modifierait en rien le fait que le populaire a une valeur transcendante. De plus, le populaire est antifragile : le dissimuler ou le dénigrer ne fait que renforcer sa présence. Des figures telles que Claude François, Coluche ou Renaud, initialement populaires, sont aujourd'hui considérées comme des classiques, au grand dam de ceux qui les ont critiqués.

La grandeur de l'offre culturelle française réside dans sa capacité à célébrer avec la même affection les plaisanteries grossières et les jeux de mots raffinés de Raymond Devos, les mélodies manouches de Django Reinhardt et les ruptures stylistiques de Charles Baudelaire, les sonorités électro des années 1980 et le contre-lyrisme de Claude Debussy. Cela ne veut pas dire que toutes les œuvres se valent ou qu'il n'y a pas de hiérarchie entre elles. Mais la coexistence du trivial et du sublime est emblématique de l'esprit français.

Le travers du progressisme réside dans son rejet souvent systématique de ce qui est considéré classique et élitaire. Il pèche par une sélection du populaire, exaltant - pour des motifs politiques - les expressions de contre-cultures urbaines ou identitaires, aux dépens de la joie simple et traditionnelle que représentent les carnavals, les petits bals populaires et les airs de musette. À l'inverse, le conservatisme commet l'erreur de reconnaître la valeur du populaire tout en en limitant la portée. Il considère à tort que valoriser le populaire équivaut à délaisser les arts classiques, alors que les différentes expressions culturelles se nourrissent et coexistent naturellement.

Emmanuel Macron n'a pas sollicité d'Aya Nakamura un plaidoyer pour l'articulation particulière - au grand regret des puristes de la diction - en choisissant de performer Daddy (prononcé par l'artiste "Dadchji") ou Copines, mais a plutôt demandé l'interprétation d'une unique œuvre du répertoire musical français. Face à cette demande, la chanteuse a exprimé son admiration pour Édith Piaf.

Ce choix est en soi réjouissant. Il symbolise l'engagement : une adhésion volontaire et authentique à un héritage culturel, historique et philosophique partagé, sans pour autant renier l'identité personnelle et intime de chacun. En 2018, le titre Djadja d'Aya Nakamura s'est imposé parmi les morceaux les plus populaires en Europe et a même dominé les charts aux Pays-Bas, un exploit inédit pour une chanson francophone interprétée par une femme depuis 1961, année où, par une heureuse coïncidence, Édith Piaf connaissait un immense succès avec Je ne regrette rien.

GÉRARD DEPARDIEU ACCUSÉ D'AGRESSION SEXUELLE: "QUAND UN PRODUCTEUR L'ENGAGE, IL SAIT QU'IL ENGAGE UN AGRESSEUR", DÉNONCE UNE ACTRICE

Anouk Grinberg, figure parmi les actrices françaises ayant choisi de mettre fin au "silence" entourant les agressions sexuelles dans l'industrie cinématographique, évoque son expérience lors du tournage de "Les volets verts" (2022), suite auquel une collaboratrice a accusé Gérard Depardieu d'agression sexuelle.

Elle, qui a une longue connaissance de l'acteur, a provoqué l'ire de ses avocats en parlant de son comportement durant ce tournage. Elle apporte également son soutien à l'actrice Charlotte Arnould, dont les allégations contre Depardieu en 2018 ont conduit à sa mise en examen pour viols en 2020. Grinberg incite maintenant d'autres actrices à s'exprimer. "Lorsque les producteurs engagent Depardieu pour un film, ils savent pertinemment qu'ils engagent un agresseur, pas seulement un agresseur potentiel, mais un agresseur avéré", affirme-t-elle dans un entretien avec l'AFP.

Jean Becker, le réalisateur du film, a publiquement qualifié ses déclarations de "scandaleuses", affirmant que si Depardieu avait eu un comportement répréhensible, il aurait eu une discussion d'homme à homme avec lui. "Quelle naïveté ! Il était bien au courant que deux femmes avaient été sérieusement agressées. C'est leur manière de camoufler leur propre lâcheté, leur incapacité à protéger les femmes, en me reprochant (de diffamer)", critique-t-elle. "Sur le tournage de 'Les volets verts', il était supposé y avoir une responsable (pour prévenir les) agressions", dit-elle. "Je ne l'ai jamais rencontrée, (...) elle n'a pas apporté son soutien aux femmes agressées. Elle n'est jamais intervenue face aux propos déplacés qui fusaient". Grinberg révèle que, dans certains projets impliquant Depardieu, l'équipe est prévenue avant le tournage : "en cas de problème, gardez le silence. Si vous parlez, vous êtes licenciés." Elle conclut : "Cela fonctionne. Les gens craignent pour leur poste, ont peur de perdre leur emploi et peur de ne pas être pris au sérieux".

L'actrice considère que le comportement de Gérard Depardieu a connu une détérioration notable au fil des années. "Il a toujours eu des propos à connotation sexuelle, vulgaires, mais cela a considérablement empiré, avec la complicité d'une industrie qui le rémunère pour cela et qui ferme les yeux sur ses infractions", affirme-t-elle. Malgré cela, Anouk Grimberg, qui a elle-même été victime d'agressions, perçoit une évolution positive au sein de l'industrie cinématographique. "Les choses ne changent pas du jour au lendemain, mais on commence à être entendues, ce qui est déjà un progrès." "J'ai évidemment été confrontée à des agressions et j'ai été conditionnée à les considérer comme normales, non seulement pour pouvoir évoluer dans ce milieu mais aussi pour naviguer dans la vie en général. En tant que femme, on apprend que subir des agressions fait partie de l'existence. C'est cette mentalité qui commence à évoluer", explique-t-elle.

EN 30 ANS, LE TAUX D'OBÉSITÉ A QUADRUPLÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS, ALERTE L'OMS

L'obésité affecte actuellement plus d'un milliard d'individus à travers le monde, y compris les enfants et les adolescents, d'après les chiffres révélés peu avant la Journée mondiale de lutte contre l'obésité le 4 mars, témoignant d'une propagation rapide de cette problématique, surtout dans les nations à faible ou moyen revenu.

De 1990 à 2022, la prévalence de l'obésité a été multipliée par quatre chez les jeunes et par deux chez les adultes, selon cette étude exhaustive publiée dans la revue médicale The Lancet, réalisée en partenariat avec l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Cette « pandémie » s'est étendue « plus vite que prévu », selon le Pr Francesco Branca, directeur du département Nutrition pour la santé et le développement à l'OMS, qui s'exprimait lors d'un point presse. Le passage à plus d'un milliard de personnes atteintes était auparavant attendu pour 2030, souligne le Pr Majid Ezzati de l'Imperial College de Londres, un des principaux contributeurs de l'étude. S'appuyant sur les informations de près de 220 millions d'individus dans plus de 190 pays, l'analyse révèle qu'environ 880 millions d'adultes étaient obèses en 2022 (504 millions de femmes et 374 millions d'hommes), contre 195 millions en 1990.

Depuis 1990, la proportion d'hommes obèses a presque triplé (passant de 4,8 % à 14 %) et plus que doublé chez les femmes (de 8,8 % à 18,5 %), avec des variations importantes entre les pays.

Plus alarmant encore, en 2022, près de 160 millions d'enfants et d'adolescents (94 millions de garçons et 65 millions de filles) étaient touchés, contre 31 millions trente ans auparavant. L'obésité, considérée comme une maladie chronique complexe et influencée par de multiples facteurs, est associée à un risque accru de mortalité liée à diverses maladies, dont les troubles cardiovasculaires, le diabète et certains types de cancer. La crise sanitaire du Covid-19, durant laquelle le surpoids représentait un facteur de risque notable, en est un exemple révélateur.

Par ailleurs, l'étude met en lumière que certains pays à faible ou moyen revenu, en particulier dans les régions de Polynésie, de Micronésie, des Caraïbes, du Moyen-Orient et d'Afrique du Nord, enregistrent à présent des taux d'obésité plus élevés que de nombreux pays développés, y compris en Europe. « Autrefois, l'obésité était perçue comme un fléau des nations aisées, mais aujourd'hui, elle constitue une préoccupation globale », observe Francesco Branca. Il attribue ce phénomène à une « mutation rapide et défavorable des habitudes alimentaires dans les pays à faibles et moyens revenus ».

En revanche, l'obésité commence à reculer dans certaines régions d'Europe méridionale, particulièrement chez les femmes, avec l'Espagne et la France comme cas exemplaires, indique Majid Ezzati. Actuellement, « dans la majorité des pays, l'obésité affecte plus d'individus que l'insuffisance pondérale », qui a régressé depuis 1990, révèle l'analyse. Toutefois, le sous-poids demeure un enjeu critique dans des régions telles que l'Asie du Sud ou l'Afrique subsaharienne. Il est associé à une mortalité plus élevée chez les femmes et les très jeunes enfants autour de la période de l'accouchement, ou à un risque accru de décès dû à des maladies infectieuses.

La problématique n'est pas uniquement de ne pas manger suffisamment, mais aussi de mal se nourrir : de nombreux pays à revenu faible et intermédiaire font face au « double fardeau » de la sous-nutrition et de l'obésité. Une partie de leur population lutte encore pour accéder à une alimentation caloriquement adéquate, tandis qu'une autre partie ne souffre plus de ce problème mais consomme des aliments de piètre qualité.

« Cette nouvelle étude met en évidence l'importance de la prévention et du traitement de l'obésité dès le plus jeune âge et tout au long de la vie, par le biais d'une alimentation saine, d'une activité physique régulière et de soins adaptés aux besoins individuels », souligne dans un communiqué le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, directeur général de l'OMS. Il invite à « une collaboration du secteur privé, qui doit assumer la responsabilité de l'impact de ses produits sur la santé publique ». Selon l'OMS, des mesures efficaces sont encore trop peu mises en œuvre : taxation des boissons sucrées, subventions pour les aliments sains, restrictions sur le marketing alimentaire destiné aux enfants, promotion de l'exercice physique… Le traitement de l'obésité a récemment connu des avancées significatives : certains médicaments contre le diabète ont également un effet sur cette maladie, suscitant l'intérêt des entreprises pharmaceutiques et nourrissant les espoirs de millions de personnes. « Ces médicaments constituent un outil crucial, mais ne représentent pas la solution ultime contre l'obésité et sa prévention », considère Francesco Branca. « Il est crucial d'examiner les effets à long terme ou secondaires de ces traitements », met-il en garde.

Bientôt le printemps : La passion du potager renaît, en même temps que la nature !

PAR SIMON MAURINE

Ah, le printemps ! Cette saison magique où les jours se rallongent, où les fleurs sortent timidement de leur sommeil hivernal, et où la nature, dans un élan de vitalité, reprend joyeusement ses droits. C'est une période de renouveau, de renaissance, où tout semble possible. Dans les villes et les campagnes françaises, cette époque de l'année sonne comme un doux appel à renouer avec la terre, à mettre les mains dans le sol et à s'adonner à une activité aussi ancienne que le monde : le jardinage.

Oui, car le printemps, c'est le moment idéal pour s'occuper de son potager, qu'il soit petit ou grand, personnel ou partagé. Les Français, connus pour leur amour de la bonne chère et de la gastronomie, ne dérogent pas à la règle et se découvrent une passion pour cultiver leurs propres légumes, fruits et herbes aromatiques. Que ce soit pour le plaisir de manger sain, pour le bonheur de voir pousser ce que l'on a planté, ou simplement pour le lien social que cela crée, le potager devient un véritable lieu de vie au printemps. Dans les villes, les espaces verts se transforment en jardins communautaires où chacun peut, le temps de quelques heures, devenir jardinier. Ces potagers partagés, mis à disposition par les municipalités, sont de véritables havres de paix où l'on cultive bien plus que des plantes : on y sème de l'amitié, de la solidarité, et on y récolte du partage et de la convivialité. Ils permettent à ceux qui n'ont pas la chance d'avoir un jardin de mettre les mains dans la terre et de se reconnecter avec les cycles de la nature.

Mais que serait un potager sans ses incontournables ? Les tomates juteuses, les radis croquants, les salades vertes frisées, sans oublier les fraises sucrées et les herbes aromatiques qui viendront parfumer nos plats tout l'été. Chaque grain semé est une promesse de moments de joie, de découvertes et parfois, avouons-le, de petits défis à relever. Car si le jardinage est une activité pleine de plaisirs, elle demande aussi patience et persévérance. Alors, que vous soyez un jardinier aguerri ou un novice enthousiaste, que vous disposiez d'un petit balcon en ville ou d'un grand jardin à la campagne, le printemps vous invite à vous lancer dans l'aventure du potager. Et qui sait ? Peut-être découvrirez-vous dans cette terre fertile un nouvel espace de liberté, un lieu pour vous ressourcer, rêver et, bien sûr, récolter les fruits savoureux de votre travail. Rejoignons ensemble cette joyeuse communauté de jardiniers du printemps, armés de nos bêches et de nos râteaux, prêts à plonger nos mains dans la terre pour en tirer le meilleur. Car après tout, n'est-ce pas là une des plus belles manières de célébrer le renouveau que nous offre généreusement le printemps ?

Pourquoi les Français adorent cultiver leur potager ?

Pour se régaler de produits frais, pour le bonheur de faire soi-même, par souci écologique ou pour des raisons d'économie... Voici les raisons pour lesquelles le potager séduit tant les Français.

La plateforme d'entraide entre voisins, AlloVoisins, a exploré, au travers d'une enquête réalisée par Toluna, cette passion croissante des Français pour les potagers.

Les conclusions révèlent un désir profond chez les Français de produire leurs propres fruits et légumes, mais aussi, et surtout, un souhait de consommer de manière plus saine.

Une étude initiée par l'Observatoire des Cuisines Populaires a confirmé cette tendance à privilégier le végétal dans l'alimentation des Français. En réponse, un nombre croissant d'entre eux se lance dans la culture de leur propre potager.

Ce que souligne l'enquête d'AlloVoisins : avoir un potager, c'est s'assurer une source directe de fruits et légumes.
« Ce sondage a été pour nous un moyen de décrypter les motivations derrière cet engouement », raconte Edouard Dumortier, co-fondateur et directeur général d'AlloVoisins.
Un nombre significatif de participants à l'enquête (40 %) cite des préoccupations écologiques comme principale motivation.
La raison ? Le jardinage à domicile permet de réduire considérablement les longues chaînes de production alimentaire. De plus, il favorise la consommation de fruits et légumes de saison, réduisant ainsi l'empreinte écologique.

Par ailleurs, pour 41 % des personnes interrogées, le simple plaisir de s'adonner à une activité en plein air constitue une source d'épanouissement notable.
La notion de partage de son potager avec le voisinage est également mise n avant par l'étude d'AlloVoisins, révélant que 40 % des répondants n'ayant pas leur propre potager seraient ouverts à l'idée de recevoir de l'aide pour se lancer.

eAinsi, la culture de fruits et légumes se transforme en une entreprise collective, nécessitant souvent des outils spécifiques ou un espace suffisant, que tous ne possèdent pas. Pour démocratiser l'accès à cette pratique, il est encouragé de participer ou de créer un jardin partagé.

En effet, les initiatives de jardins partagés se multiplient, portées par des collectivités ou des agriculteurs urbains. AlloVoisins offre également la possibilité de cultiver des légumes dans le jardin d'un voisin, renforçant ainsi les liens communautaires et l'accès à une alimentation saine et locale.

L'étonnant succès des potagers urbains

Au cœur de Paris, à l'institut culinaire Le Cordon Bleu, les étudiants n'ont qu'à monter sur le toit pour cueillir laurier, ciboulette, ou même de petites carottes nécessaires à leurs recettes. Inauguré en 2016, face aux ondes de la maison de la Radio et avec une vue imprenable sur la tour Eiffel, l'école a adopté un concept innovant : un potager urbain trônant au-dessus de ses cuisines et salles de classe.

"À une époque où les espaces agricoles se font de plus en plus rares, il devient indispensable de repenser nos espaces disponibles, même les plus insolites, tels que les toits urbains", souligne Laura Carrillo d'Ecovégétal, entreprise pionnière dans la végétalisation des toitures et parkings.

La pression de l’urbanisation réduit effectivement l’espace agricole disponible à une vitesse alarmante, engloutissant l'équivalent d'un département français tous les huit ans. "Pour cette institution, nous avons conçu un jardin suspendu composé de 52 bacs à plantes, abritant au total plus de 1.500 plantes aromatiques et plus de 1.000 légumes", partage Laura Carrillo, qui endosse aussi le rôle de conseillère pour les futurs chefs. Elle les guide dans l'art de valoriser ces produits locaux, cultivés de manière écologique et dans le respect des cycles naturels. En prime, le toit accueille trois ruches, dont la récolte de miel de l’année précédente, exempte de tout pesticide, a atteint les cinquante kilos.

L'avènement de l'agriculture urbaine, une révolution verte née au cœur des années 2000, promet de transformer les paysages urbains à travers le globe.

De New York à Singapour, où la contrainte d'espace a initié ce mouvement, jusqu'à Paris, cette pratique florissante voit des potagers suspendus, des jardins partagés, et des cultures en balcon fleurir à une vitesse impressionnante. Initialement conçue pour réintroduire la verdure en milieu urbain, l'agriculture urbaine est désormais une source alimentaire tangible, produisant fruits et légumes consommés localement.

Ce n'est pas un détail mineur : selon les estimations de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), l'agriculture urbaine pourrait bien sustenter plus de 800 millions d'individus à travers le monde. Bien que tous les jardins urbains ne soient pas certifiés biologiques, ils partagent un atout majeur : ils minimisent les distances entre la production et la consommation, réduisant ainsi considérablement l'empreinte carbone associée au transport des denrées alimentaires.

Parmi les initiatives surprenantes, le Carrefour de Villiers-en-Bière et le BHV à Paris ne sont pas en reste. Le premier a métamorphosé le toit de son parking en un vaste potager bio, en collaboration avec un lycée agricole voisin, où les légumes cultivés trouvent directement leur chemin vers les étals du supermarché.

Le second, quant à lui, a opté pour un jardin vertical sur son toit, non destiné à la vente en magasin, mais qui fournit néanmoins des restaurateurs locaux en quête de fraîcheur et de proximité. Ces espaces cultivés en hauteur, loin de souffrir de la pollution urbaine, offrent une alternative viable et écologique pour la production alimentaire, démontrant que l'innovation en agriculture peut aussi prendre racine en plein cœur des villes.

Dans le panorama des projets innovants, Carrefour à Villiers-en-Bière et le BHV parisien se distinguent par leurs approches novatrices. Le premier a transformé le toit de son parking en une généreuse exploitation agricole biologique, en partenariat avec un lycée agricole des environs, permettant ainsi aux légumes fraîchement récoltés de rejoindre directement les rayons du magasin. Le BHV, de son côté, a investi dans un jardin vertical sur son toit.

Ce jardin n'est pas destiné à alimenter les étals du magasin, mais il sert toutefois les intérêts des restaurateurs du quartier à la recherche de produits locaux et frais. Ces initiatives de culture en hauteur prouvent que l'agriculture urbaine peut prospérer au-dessus du sol urbain, offrant une solution durable et écologique à la production alimentaire et affirmant que l'innovation agricole a sa place au cœur des métropoles.

Potager urbain : ces erreurs à ne pas faire !

L'engouement pour la création d'un potager urbain séduit de nombreuses personnes désireuses de bénéficier des avantages des aliments cultivés maison tout en maîtrisant leur budget, d'autant plus que les prix des légumes connaissent des augmentations régulières. Néanmoins, se lancer sans préparation peut rapidement tourner au désastre, surtout pour les jardiniers débutants qui ignorent les huit pièges principaux à éviter pour ne pas se retrouver découragés. Voici ce qu'il est crucial de savoir avant de commencer.

1 - Lancer un potager urbain trop ambitieux

C'est une erreur courante chez les novices du jardinage, emportés par leur enthousiasme initial sans limites. Toutefois, le jardinage demande du temps et une gestion rigoureuse du calendrier pour effectuer les tâches nécessaires à temps, récolter et ne pas laisser perdre de récolte. Un potager trop grand devient vite ingérable par manque de temps, ce qui conduit souvent à l'abandon.

Pour éviter de se sentir submergé et maintenir un rythme de travail gérable, il est conseillé de ne pas dépasser 30 m² pour commencer. Cela permet d'acquérir les bases du jardinage et de produire une quantité suffisante de légumes, fruits et herbes aromatiques pour répondre aux besoins d'une famille. Opter pour un ou deux carrés potagers de 120 x 120 cm peut également être une bonne stratégie pour jardiner confortablement en hauteur et découvrir qu'une petite quantité de plants peut être très généreuse.

2 - Choisir un emplacement inadapté pour son potager urbain

Un mauvais choix d'emplacement pour son potager peut annuler tous les efforts déployés dans sa culture.
Assurer une croissance vigoureuse et une bonne productivité des plantes potagères commence par la sélection d'un emplacement optimal. Ainsi, il est déconseillé de placer son potager sous l'ombre dense des grands arbres ou à proximité immédiate d'un bâtiment qui limiterait l'accès à la lumière naturelle. Les fruits et les légumes prospèrent sous un ensoleillement généreux, non seulement pour parvenir à maturité mais aussi pour exhaler toutes leurs saveurs. Un bon ensoleillement contribue également à limiter l'humidité excessive, souvent coupable de l'apparition de maladies chez les plantes.

3 - Négliger la qualité du sol avant de cultiver

Il est illusoire de penser qu'il suffit de planter pour voir pousser. Les sols varient grandement en type, et chaque variété de sol convient mieux à certaines plantes qu'à d'autres. Ignorer cette réalité peut conduire à une déception totale, avec un sol qui reste désespérément stérile. Avant de s'engager dans l'aménagement d'un potager urbain, il est crucial pour le jardinier d'effectuer une analyse préliminaire de son sol. Un simple coup de bêche peut révéler beaucoup sur sa composition. Un sol riche et fertile se reconnaît à sa couleur noire ou brun foncé, signe d'une forte présence d'humus, et à la présence de vers de terre, indiquant un sol meuble et bien drainé. À l'inverse, un sol clair, compact, qui retient l'eau après une pluie, ou qui devient très sec, dur et craquelé en été sans présence de vie, nécessite un amendement.

4 - Ignorer le calendrier de plantation

Commencer les semis ou les plantations avec l'arrivée anticipée du printemps peut s'avérer prématuré. En effet, le risque de gel persiste dans de nombreuses régions, parfois même jusqu'en avril ou mai. Bien que l'impatience soit compréhensible, elle conduit souvent à des actions hâtives, peu recommandables en jardinage. Pour que les semis et plantations prospèrent, une journée ensoleillée ne suffit pas. Il est crucial que le sol ait été préalablement réchauffé par le soleil et que les nuits ne soient plus froides. Une stratégie judicieuse consiste à observer les jardins alentours pour détecter les premiers signes de reprise végétale. Autrement, l'utilisation d'une serre ou l'installation de tunnels peut s'avérer bénéfique.

5 - Encombrer excessivement son potager

La tentation de semer ou planter de manière trop dense est courante chez les novices, surtout en milieu urbain où l'espace est limité. Ils espèrent ainsi maximiser leurs récoltes en rapprochant autant que possible les plants. Cependant, cette pratique est contre-productive : elle empêche les plantes de se développer normalement, réduit la production et augmente le risque de maladies.

Il est essentiel de respecter les distances de plantation recommandées pour chaque espèce et variété, afin d'assurer des récoltes abondantes et de qualité, sans surcharger l'espace disponible.

6 - Sur-arroser les plantes

L'idée qu'un arrosage abondant favorise une croissance rapide et des plants plus volumineux est une fausse croyance. Un excès d'eau risque au contraire de provoquer la mort des plantes par asphyxie racinaire, avant même que celles-ci n'aient pu se développer convenablement.

La fréquence d'arrosage doit s'adapter aux conditions climatiques. En période de chaleur intense ou de sécheresse, il est nécessaire d'arroser plus souvent qu'en temps de pluie. Initialement, les plantes nécessitent un arrosage modéré tous les deux jours pendant environ douze jours, le temps nécessaire à la germination.

Par la suite, il convient d'ajuster l'arrosage aux besoins réels des plantes. Pour économiser l'eau et maintenir l'humidité du sol, l'installation d'un paillage est recommandée, ce qui a également l'avantage de limiter la croissance des mauvaises herbes.

7 - Ignorer le désherbage dans le potager urbain

Le jardinage ne se limite pas à semer et récolter ; le désherbage joue un rôle essentiel dans le maintien d'un potager sain. Certains jardiniers, par manque de temps ou d'intérêt, laissent les mauvaises herbes proliférer parmi leurs cultures, transformant rapidement leur potager en un terrain chaotique. Ces mauvaises herbes, souvent très envahissantes, font concurrence aux plantes cultivées et peuvent nuire significativement à leur croissance. Il est donc indispensable de consacrer régulièrement du temps au désherbage, qui peut se faire manuellement ou avec une binette. Il convient d'éliminer les adventices dès leur apparition, en s'assurant d'extraire également leurs racines. De plus, biner le sol tous les 6 à 8 jours aide à l'aérer et facilite l'absorption de l'eau d'arrosage et de pluie, bénéficiant grandement aux plantes potagères.

8 - Choisir des légumes nécessitant un savoir-faire particulier

La culture de certaines espèces, en raison de leurs besoins spécifiques ou de leur croissance lente (comme le melon, le chou, le poireau), peut s'avérer complexe pour les jardiniers novices. Face à ces défis, il est facile de se décourager. Pour éviter cette situation, il est conseillé de débuter avec des légumes à croissance rapide et peu exigeants en termes de soins. Parmi ceux-ci, on trouve les radis, les salades, les tomates cerises, les haricots, ainsi que les fraises et diverses herbes aromatiques telles que le persil, la menthe, la ciboulette et le laurier-sauce. Ces choix permettent d'obtenir rapidement des résultats gratifiants sans nécessiter un investissement temps constant et approfondi.

Faire son potager en vaut-il la peine ?

En considérant le temps, l'effort et les coûts variables, il est pertinent de se poser la question de la valeur réelle de certaines cultures dans votre jardin. Pas toutes ne méritent votre attention, selon vos objectifs personnels. Avant de plonger dans la saison de jardinage qui s'annonce, prenez un moment pour réfléchir à vos attentes. Alors que le jardin vous appelle, il est judicieux de réfléchir à vos aspirations. Les catalogues offrent un vaste choix d'expériences de culture, mais il est essentiel de sélectionner celles qui vous conviennent.

Le temps disponible est un critère crucial ; pour ceux qui n'ont que quelques heures par semaine, il est préférable de choisir des cultures résistantes aux aléas tels que les mauvaises herbes ou la sécheresse. Les plantes vivaces comme les artichauts et les topinambours, ainsi que des cultures peu exigeantes telles que les courges, les blettes, les oignons, et les fraisiers, demandent peu d'attention une fois établies.

Cultures à privilégier

Avec un peu plus de temps à consacrer, vous pouvez envisager de diversifier vos cultures. Cultiver vos propres légumes sans pesticides vous permettra d'économiser par rapport aux prix du marché. Priorisez les légumes qui sont généralement les plus traités avec des pesticides, tels que les laitues, les poivrons, et les pommes de terre. Les pommes de terre offrent notamment l'avantage d'une récolte précoce à la saveur exquise.

Cependant, contrairement à une idée reçue, elles nécessitent un minimum de soin pour une bonne récolte, même si cela représente seulement environ une heure de travail par an pour 10m², sans compter la récolte. Les tubercules, savourés avec leur peau fine, offrent une expérience gustative rarement égalée par les produits du commerce, sauf peut-être par des maraîchers engagés. De plus, à ce stade précoce, la pomme de terre est plus un légume qu'un féculent d'un point de vue nutritionnel, ce qui est tout bénéfice !

Avec un peu plus de temps à votre disposition, vous avez l'opportunité d'enrichir la diversité de vos cultures. Cultiver vos légumes sans l'usage de pesticides peut significativement réduire vos dépenses comparées à l'achat de leurs équivalents commerciaux. Il est donc judicieux de se concentrer en premier lieu sur les légumes qui sont généralement les plus traités avec des pesticides dans l'agriculture conventionnelle, tels que les laitues, les poivrons, et les pommes de terre, qui sont fréquemment les plus affectés. Les pommes de terre, en particulier, offrent la possibilité d'obtenir une récolte précoce aux saveurs incomparables. Cependant, contrairement à ce que l'on pourrait penser, elles nécessitent un certain entretien pour assurer une belle récolte, exigeant environ une heure de travail par an pour une surface de 10 mètres carrés, sans inclure la récolte. La possibilité de savourer ces tubercules avec leur peau fine, presque translucide, est une expérience rare dans le commerce, à moins de s'approvisionner chez des producteurs dédiés. À ce stade précoce, avant que la pomme de terre n'ait développé sa teneur en amidon, elle est considérée davantage comme un légume frais que comme un féculent, ce qui est également avantageux d'un point de vue nutritionnel.

La saveur incomparable des légumes du potager
Au-delà de la question économique, le potager offre des saveurs inégalées par les produits disponibles dans le commerce, et cela ne se limite pas aux tomates. Les pois, aubergines, concombres, haricots, et navets cultivés dans votre jardin auront un goût que vous ne trouverez nulle part ailleurs.

La raison pour laquelle de nombreux chefs renommés choisissent de cultiver leurs propres légumes est exactement celle-ci : pour accéder à la quintessence des saveurs. De plus, la variété des semences disponibles pour les jardiniers amateurs dépasse largement ce que propose le commerce. Pour certains légumes, les catalogues offrent des dizaines de variétés, alors que les maraîchers peuvent n'en proposer qu'une seule.

Cela vous donne également l'opportunité d'expérimenter avec des variétés précoces ou tardives, permettant ainsi d'étendre la saison de récolte et de profiter plus longuement de votre jardin.

La mode des micro-potagers urbains !

Les micro potagers urbains représentent une évolution captivante et innovante dans le domaine de l'agriculture urbaine, adaptée aux contraintes spatiales des villes densément peuplées. Alors que les potagers urbains traditionnels ont déjà transformé des toits, des balcons et des friches en espaces verts productifs, les micro potagers poussent cette idée encore plus loin en exploitant chaque petit espace disponible pour la culture de végétaux, souvent avec une approche créative et technologiquement avancée.

Ces micro potagers se distinguent par leur capacité à s'intégrer dans des espaces extrêmement réduits, tels que les rebords de fenêtres, les petits balcons, voire l'intérieur des appartements, grâce à l'utilisation de systèmes de culture verticale, de pots suspendus ou de technologies hydroponiques et aquaponiques. Cette approche permet non seulement de maximiser l'utilisation de l'espace mais aussi d'apporter une touche de verdure dans le paysage urbain, contribuant ainsi à améliorer la qualité de l'air et le bien-être des citadins.

Les micro potagers urbains encouragent une relation plus intime et directe avec l'alimentation, en permettant aux individus de cultiver eux-mêmes une partie de leurs fruits, légumes et herbes aromatiques.

Cela favorise une prise de conscience des enjeux liés à l'agriculture et à l'alimentation durable, tout en offrant l'opportunité de redécouvrir les plaisirs de la culture alimentaire. La satisfaction de consommer des produits frais, cultivés maison, est incomparable et renforce la résilience alimentaire des zones urbaines.

Au-delà de l'aspect alimentaire, les micro potagers urbains jouent un rôle important dans l'éducation environnementale et peuvent servir de leviers pour des initiatives communautaires, en rassemblant les voisins autour d'un projet commun de verdurisation et de production alimentaire locale. Ils offrent également un moyen efficace de réduire le stress urbain, en créant des îlots de tranquillité et en offrant une échappatoire au rythme souvent effréné de la vie en ville.

Sur le plan technique, l'avènement des technologies intelligentes dans l'agriculture urbaine a permis d'optimiser la gestion des micro potagers, avec des systèmes de suivi automatisés pour l'arrosage, l'éclairage adapté aux plantes, et même des applications mobiles dédiées à la surveillance et à l'entretien des cultures. Ces innovations technologiques rendent l'agriculture urbaine accessible à un public plus large, y compris ceux qui n'ont pas traditionnellement la main verte.

Les micro potagers urbains incarnent une solution prometteuse face aux défis de l'urbanisation croissante et de la durabilité alimentaire. Ils offrent une voie vers une plus grande autosuffisance alimentaire, renforcent les liens communautaires et contribuent à l'amélioration de l'environnement urbain. En embrassant ces petites oasis vertes, les citadins peuvent jouer un rôle actif dans la transformation de leur environnement, un micro potager à la fois.

RÉFLEXION DE MAÎTRE

3

Réfléchissez à vos valeurs de base. Vos valeurs de base sont des valeurs et des croyances qui forment au final tous les aspects de votre vie.

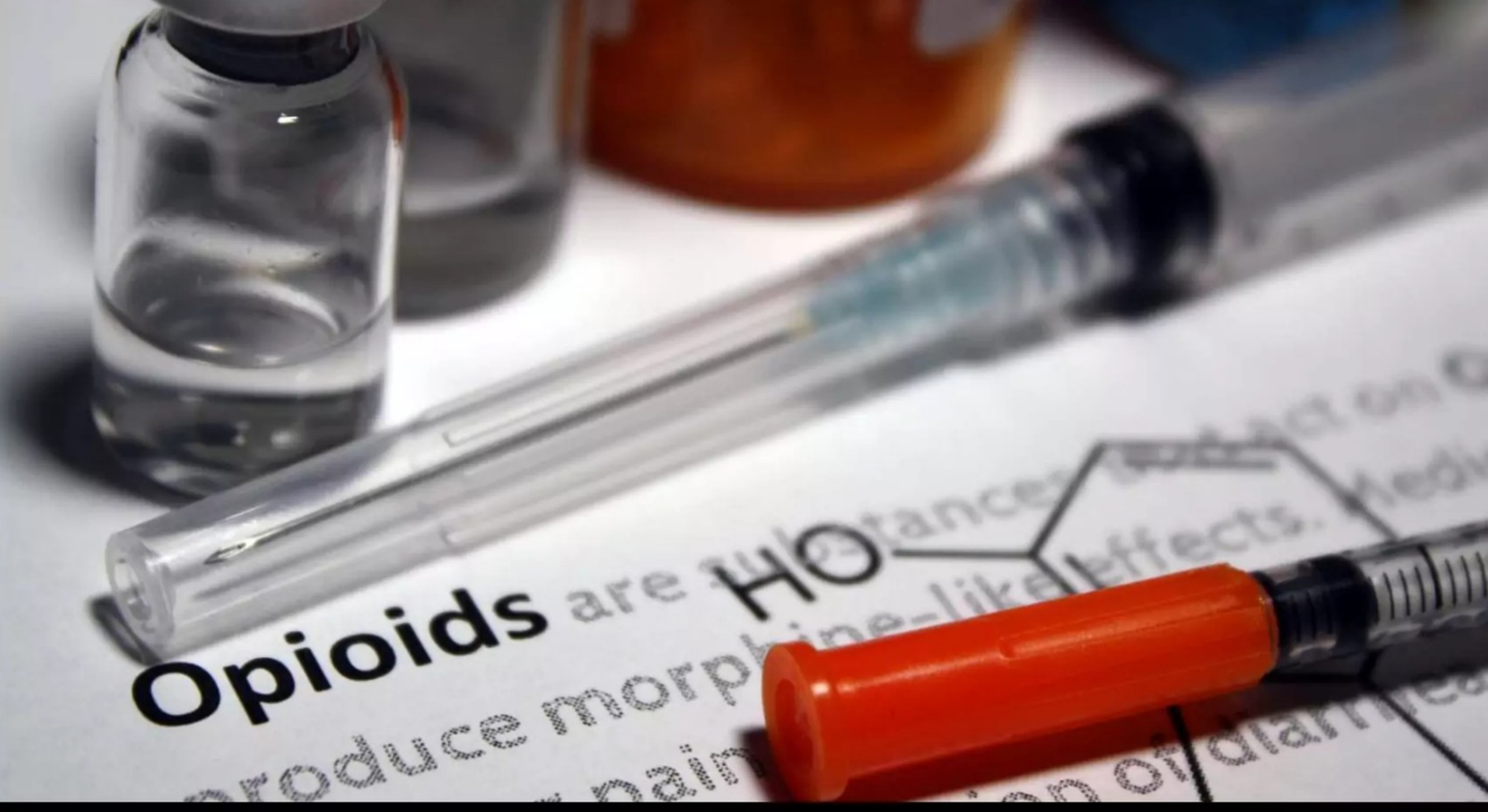
En réfléchissant sur ces valeurs de base, vous arriverez à avoir une meilleure compréhension de qui vous êtes et de ce à quoi vous avez travaillé toute votre vie. La façon la plus simple de trouver et d'évaluer vos valeurs de base est en réfléchissant à la question : « quelle est votre caractéristique la plus importante en tant que personne ? »

Cela peut vous aider à découvrir des problèmes d'estime de soi et de doute et à comprendre ce qui vous motive à un niveau humain de base.

Si vous n'êtes pas sûr de vos valeurs de base, pensez à la façon dont une personne qui vous connait bien (votre enfant, un parent ou votre partenaire) vous décrirait en quelques mots à quelqu'un d'autre. Dirait-il que vous êtes généreux, altruiste, honnête ? Dans cet exemple, la générosité, l'altruisme et l'honnêteté pourraient être vos valeurs de base.

Demandez-vous si vous suivez vos valeurs de base dans les moments plus difficiles. Vous serez en accord avec vos valeurs de base si vous restez toujours fidèle à vous-même et aux valeurs en lesquelles vous croyez.

Analysez vos objectifs. Certaines personnes pourraient penser à réfléchir lorsqu'elles veulent atteindre certains objectifs, mais des études ont montré que la réflexion est une composante importante pour atteindre n'importe quels objectifs.



OPIOÏDES & OPIACÉS :

ELLES ENVAHISSENT LE MONDE À UNE VITESSE FOLLE...

L'escalade du trafic de substances synthétiques en France suscite une préoccupation croissante parmi les autorités, alarmées par la perspective de voir se développer un scénario similaire à celui des États-Unis, où l'épidémie de fentanyl provoque annuellement des dizaines de milliers de cas d'overdose. Bien que l'héroïne demeure l'opioïde illégal le plus répandu en Europe, avec 9,5 tonnes interceptées en 2021, la récente interdiction de la culture du pavot à opium en Afghanistan, qui est le fournisseur principal au niveau mondial, depuis avril 2022, pourrait bientôt limiter son accès sur le marché, voire entraîner des ruptures de stock.

Face à une potentielle diminution de l'approvisionnement en héroïne, les consommateurs habitués pourraient se tourner vers des opioïdes synthétiques, "comme le fentanyl, les fentanyloïdes, les nitazènes, ou encore les médicaments de substitution opioïde (méthadone, subutex)", selon les prévisions des forces de l'ordre de l'Office anti-stupéfiants (Ofast).

Le fentanyl, un problème moins marqué en Europe

D'après le rapport le plus récent de l'Observatoire européen des drogues et des toxicomanies (EMCDDA), en 2021, les pays de l'Union européenne ont rapporté environ 140 décès liés à l'usage de fentanyl, un chiffre qui, bien qu'il soit probablement sous-évalué selon l'agence, reste significativement inférieur aux milliers de décès recensés chaque année aux États-Unis. En France, les saisies de cet opioïde, qui provient principalement d'Amérique du Nord ou des Pays-Bas, demeurent limitées et ne constituent pas encore une menace significative, pour plusieurs motifs.

"Ce narcotique ne trouve pas son public chez nous, la situation aux États-Unis étant différente en raison de la diffusion de l'Oxycontin. Le fentanyl n'y est pas prescrit de manière aussi extensive qu'en France", explique un agent de la Direction nationale du renseignement et des enquêtes douanières (DNRED).

La majorité des nouveaux opioïdes identifiés récemment en Europe ne sont pas issus du fentanyl mais sont plutôt des opioïdes contenant du benzimidazole (nitazène) à haute puissance.

Les nitazènes, estimés à être 500 fois plus forts que la morphine, sont quelquefois ajoutés à l'héroïne consommée par les usagers, souvent à leur insu.

L'année dernière, la France a été confrontée à des alertes sanitaires suite à une série d'overdoses préoccupantes, qui ont entraîné plusieurs décès. À La Réunion, durant la période s'étendant de fin juin à septembre 2023, 13 cas d'intoxications ont été signalés chez des individus âgés de 21 à 46 ans. Parmi eux, trois personnes ont trouvé la mort chez elles, tandis que six autres ont dû être admises en réanimation, selon les informations communiquées par l'Agence Régionale de Santé (ARS) de l'île.

Les victimes ont décrit des symptômes particuliers, certains mentionnant que leur malaise a commencé après avoir pris deux bouffées de tabac. Ils ont rapidement souffert d'une asphyxie aiguë, ces substances agissant directement sur les centres respiratoires du cerveau, rendant la personne incapable de respirer, a ajouté l'ARS.

Au printemps 2023, une autre vague d'overdoses a été rapportée près de Montpellier, liée à une substance vendue comme étant de l'héroïne. "En réalité, il s'agissait d'un opioïde synthétique appartenant à la catégorie des nitazènes", précise Sarbina Cherki, toxicologue et coordonnatrice nationale du système d'identification des substances (SINTES) à l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT).

La Chine est identifiée comme le principal producteur des précurseurs chimiques essentiels à la création des opioïdes synthétiques qui se retrouvent sur le marché français. "Ces opioïdes sont ensuite fabriqués localement, dans des laboratoires à grande échelle, en particulier aux Pays-Bas. À ce jour, aucun laboratoire de ce type n'a été identifié en France", explique Corinne Cléostrate, sous-directrice des affaires juridiques et contentieuses des douanes, à l'AFP.

Elle ajoute que dès qu'un précurseur chimique est classifié, les réseaux criminels développent de nouvelles molécules et sont capables de fournir à leurs clients des kits de précurseurs chimiques pour la production de drogues synthétiques.

Aux États-Unis, des millions de morts sur ordonnance

Ces traitements provoquent davantage de décès qu'ils n'apportent de guérisons. Chaque jour, aux États-Unis, environ 140 individus succombent à l'usage des opioïdes, ces comprimés addictifs issus de l'opium. Ils représentent désormais la principale cause de décès chez les personnes de moins de 50 ans, surpassant les accidents de la route et les incidents liés aux armes à feu. Nos journalistes en poste aux États-Unis, Valérie Defert, Baptiste Fenwick et Romain Jany, ont mené l'enquête sur cette calamité que représentent ces substances légales.

Il ne s'agit pas de maladies infectieuses, mais plutôt d'antalgiques. Aux États-Unis, ces médicaments sont prescrits en grande quantité pour des douleurs mineures ou le retrait d'une dent. Les opioïdes, des analgésiques extrêmement efficaces dérivés de l'opium, posent un sérieux problème : un nombre considérable de patients deviennent dépendants de ces médicaments en seulement quelques jours. Aujourd'hui, ces opioïdes, à l'origine d'overdoses fatales, causent plus de tort que de bien.

Les morts de célébrités, telles que Prince ou Michael Jackson, ont attiré l'attention sur cette épidémie d'addiction aux antalgiques, un fléau qui affecte toutes les régions et strates sociales américaines.

Un scandale de santé publique

Dès le commencement de notre enquête, nous avons été confrontés à l'étendue de ce désastre. Des millions de personnes sont devenues malgré elles dépendantes aux opioïdes, suite à la prescription de ces antalgiques par leur médecin après une blessure ou une intervention chirurgicale...

Dans ce scandale de santé publique, tous les acteurs impliqués ont une part de responsabilité : le gouvernement et ses institutions, sous l'influence des lobbies pharmaceutiques sans avoir réussi à imposer une régulation efficace, les entreprises pharmaceutiques elles-mêmes, qui engrangent des profits se comptant en milliards de dollars tout en occultant la dangerosité de certains de leurs produits, et enfin, certains praticiens manquant de rigueur éthique.

La crise s'est intensifiée suite à des décisions politiques risquées. Une investigation du Washington Post a révélé qu'en avril 2016, en pleine crise des opioïdes et sous la pression des lobbies pharmaceutiques, le Congrès a adopté plusieurs lois assouplissant les normes de distribution des antalgiques...

"Urgence de santé publique", selon Trump

À peine élu, le président Donald Trump s'est engagé à combattre cette vague d'overdoses mortelles. Le 26 octobre 2017, il a proclamé la crise des opiacés comme une "urgence de santé publique nationale". Selon de nombreux analystes, cette démarche de Donald Trump visait principalement à répondre aux attentes de son électorat, principalement constitué d'Américains blancs de classe moyenne résidant dans le Midwest, particulièrement affectés par la crise des opioïdes. Cependant, plusieurs mois après cette annonce, la situation n'avait guère évolué, les fonds nécessaires n'ayant pas été alloués.
Un autre point controversé fut la nomination de Tom Marino par Donald Trump comme responsable du dossier de la crise des opiacés. Or, Tom Marino est précisément le législateur républicain qui a joué un rôle clé dans l'adoption des lois favorisant l'industrie pharmaceutique.

Par ailleurs, pourquoi la FDA (Food and Drug Administration), l'autorité réglementaire américaine des médicaments, a-t-elle permis la commercialisation d'opioïdes tels que l'OxyContin en 1998, sans réaliser d'études scientifiques rigoureuses ? Et face à la crise d'addiction actuelle, pourquoi la FDA ne prend-elle pas la décision d'interdire ce médicament ? Aujourd'hui, nous savons que Purdue Pharma, le fabricant de l'OxyContin, a caché la nature addictive de ces comprimés. La firme a d'ailleurs été condamnée à une amende record de 500 millions d'euros aux États-Unis. Nous avons sollicité la FDA, qui nous assure prendre cette crise "avec la plus grande gravité". Néanmoins, aucune restriction n'a été imposée et l'OxyContin est toujours disponible sur ordonnance.

Pour de nombreux experts, l'instauration d'un contrôle plus strict sur la distribution des antalgiques, voire l'interdiction des plus nocifs, représenterait une des solutions les plus efficaces pour endiguer cette épidémie. Une telle mesure se heurterait cependant directement aux intérêts de l'industrie pharmaceutique.

L'administration sous Donald Trump a initié certaines actions, notamment en réduisant la durée de prescription autorisée pour les antalgiques après un traumatisme : un plafond de trois jours au lieu de cinq, afin de diminuer le risque de dépendance...

À ce jour, l'initiative ayant montré le plus d'efficacité est le déploiement du programme de surveillance des prescriptions, qui permet de détecter si un patient a obtenu plusieurs ordonnances pour des antalgiques de la part de différents praticiens. Cependant, cette restriction des prescriptions a conduit certains patients dépendants à se tourner vers le marché noir ou vers des substances illicites, telles que l'héroïne.

Le véritable défi reste l'amélioration des programmes de désintoxication. Actuellement, il existe une pénurie flagrante de centres aptes à accueillir les personnes souffrant d'addictions. Pour illustrer ce point, dans la ville d'Everett où notre reportage a été réalisé, il n'y a que 18 places disponibles pour 100 000 habitants. En conséquence, en raison de l'insuffisance de structures d'accueil et de prise en charge adéquates, les individus dépendants à l'héroïne arrêtés dans la rue se retrouvent souvent incarcérés... Ils y vivent une sevrage forcé, sans soutien psychologique ni accompagnement médical approprié.

Situation alarmante au Canada : Des opioïdes sitôt prescrits, sitôt revendus

Marie se contorsionne de douleur en attendant que la pharmacie ouvre ses portes. Elle est en manque, comme c'est le cas chaque matin. « Quand j'ai commencé à prendre de la drogue, personne ne m'avait dit à quel point le sevrage était horrible. La diarrhée, les vomissements, tout ça. »

La trentenaire, dont le visage porte les stigmates de l'addiction, se fraye un chemin à travers la succursale située au centre-ville de Montréal, près de la place Émilie-Gamelin, se dirigeant vers le comptoir des prescriptions aussi vite que possible. « Il se moque de moi ou quoi ? » lance-t-elle en poussant un soupir exaspéré en direction du pharmacien. Elle demande des nouvelles d'un ami, lui aussi en manque, qui fait la queue derrière elle, le visage luisant de sueur malgré le froid glacial de l'hiver.
Pendant ce temps, le pharmacien prépare des doses de Kadian [morphine orale à libération prolongée] et incorpore les précieuses billes dans une compote de pommes que Marie engloutit en trois coups de cuillère directement au comptoir. Elle ressent vite l'effet apaisant de la drogue, qui dure 24 heures. Mais cela ne suffit pas. Le Kadian n'est que la base qui lui permet de tenir. Cela ne fait que la « désouffrir », comme elle l'exprime.

Marie, à qui Le Devoir a promis l'anonymat pour la protéger, quitte donc la pharmacie avec sa ration quotidienne de Dilaudid : 15 capsules de 8 milligrammes chacune, une dose capable de renverser un cheval. Pour mettre les choses en perspective, à quelqu'un souffrant de douleurs post-opératoires, il est habituellement prescrit de prendre une pilule de 1 à 2 milligrammes toutes les six heures. Marie, quant à elle, détient 120 milligrammes à consommer chaque matin.

À peine sortie de la pharmacie, elle commence à distribuer des pilules à ceux qui l'entourent. Elle en doit trois à un homme, en vend deux à une femme qui la conjure de lui faire crédit pour quelques heures. Elle s'offre une bouffée de freebase, qu'elle consomme immédiatement, en attendant de se procurer un « kit de seringue » pour s'injecter du Dilaudid. Dans le cou, car ses veines ne sont plus utilisables. Même cela ne lui procurera pas d'euphorie, sa tolérance étant devenue trop élevée.

Marie ne le cache pas, elle revend presque chaque matin ses pilules de Dilaudid. À 5 $ ou 10 $ l'unité, selon son humeur du jour. « C'est très facile à écouler », affirme-t-elle. Elle se réserve au moins trois comprimés pour son usage personnel et vend les autres pour « s'en sortir ». Cela lui permet de se nourrir, de s'offrir « une bouffée », des cigarettes ou des vêtements. Mais elle finit par manquer de médicaments et subir le sevrage. « Je finis par ne pas avoir assez de pilules, et je dois utiliser l'argent pour acheter du fentanyl, car c'est plus puissant », explique-t-elle avec légèreté.

Dans la pharmacie où elle exerce, Isabelle — qui a préféré rester anonyme pour ne pas révéler l'identité de son employeur et de ses clients — observe une vingtaine de dépendants venir chercher leur dose quotidienne. Ils attendent souvent à l'extérieur de cette pharmacie de l'est de la ville avant son ouverture, souffrant du sevrage. « Quand je vois la file le matin, je me dis que je suis la "dealer" du quartier », soupire Isabelle.

Elle aurait espéré voir les doses prescrites diminuer avec le temps, mais elle remarque qu'elles ne font qu'augmenter. Elle délivre régulièrement 10 ou 15 comprimés de Dilaudid de 8 milligrammes. Récemment, elle a eu un patient avec une ordonnance de 30 comprimés, une quantité qu'elle n'avait jamais vue auparavant. Inquiète, elle a contacté le médecin prescripteur, mais celui-ci a confirmé la dose. « C'est excessif, il est évident qu'il les revend », conclut-elle.

Elle a même assisté à une scène où une patiente revendait ses Dilaudid à l'intérieur même de la pharmacie. « On l'a expulsée, mais que peut-on faire de plus ? », se demande-t-elle, résignée. « Les ordonnances sont légales, je ne peux pas leur refuser. Et puis, ils savent qu'avec ça, ils pourront se payer à manger, des vêtements ou du crack. C'est devenu une monnaie d'échange. Et pour eux, leur situation s'est peut-être un peu améliorée grâce à cela. »

Isabelle observe aussi que la version générique du Dilaudid est peu prisée, au point que la pharmacie où elle travaille a cessé de la stocker. « Si on leur donne le générique, ils protestent. Les patients le refusent parce que ça se vend moins bien sur le marché noir. Cela montre à quel point la situation est préoccupante... »

Elle n'est pas opposée à une distribution plus sûre des médicaments, mais elle sent que « la boîte de Pandore » a été ouverte. Son avis est partagé : « Pour certains, cela fonctionne bien, et je sais qu'ils ne vont pas les revendre et que cela va les empêcher de se tourner vers d'autres drogues. Pour d'autres, il y a abus. Il me semble qu'il faudrait limiter les quantités prescrites. »

Absence de suivi adéquat

David St-Jean Gagnon, pharmacien propriétaire travaillant avec une clientèle toxicomane depuis 15 ans, partage cet avis. « Je trouve que les doses prescrites sont devenues extrêmement élevées. Nous n'avons aucun moyen de vérifier si le patient consomme intégralement ses médicaments ou s'il en revend une partie. Ces patients bénéficiant de la couverture de la RAMQ, cela pose un dilemme éthique. »

Il reconnaît l'utilité d'un approvisionnement plus sécurisé pour aider de nombreuses personnes, mais souhaite un meilleur encadrement de la consommation des opioïdes prescrits dans le cadre de ce programme. « On dirait qu'on leur remet simplement leur dose et qu'on les laisse à eux-mêmes dans la société. » Par exemple, le Kadian est administré sous supervision en pharmacie. Ne pourrait-on pas envisager la même chose pour le Dilaudid ? se demande-t-il.

Il sait que les revendeurs trouveront toujours un moyen de contourner les règles. Il cite l'exemple de la méthadone, un substitut opioïde consommé sous surveillance en pharmacie, mais cela n'empêche pas certains patients de vomir après leur prise pour revendre le contenu à des désespérés. « C'est choquant, mais c'est la réalité du marché noir. Et maintenant, avec le Dilaudid en comprimés, c'est encore plus facile pour eux de revendre et de gagner de l'argent. »

La docteure Marie-Ève Morin, médecin de famille spécialisée en dépendances et en santé mentale depuis 20 ans, est partisane de la réduction des méfaits. Outre son travail à la clinique La Licorne, elle a fondé le Projet Caméléon, proposant des kits de consommation stérile et des tests de drogues lors de festivals de musique.

Cependant, face aux quantités de Dilaudid prescrites par certains de ses collègues, elle exprime ses doutes. « Je ne remets pas en question l'approche, mais je m'interroge sur la direction que nous prenons », confie-t-elle dans son bureau, décoré de licornes et de têtes de mort, évoquant davantage un studio de tatouage qu'un cabinet médical.

À son avis, la prescription d'opioïdes pharmaceutiques devrait être une solution temporaire, le temps d'ajuster la dose de traitements standard comme la méthadone ou la buprénorphine, qui aident les patients à retrouver une vie fonctionnelle sans consommation de drogues. Elle accorde davantage de crédit à ces traitements éprouvés, qui ont sauvé de nombreuses vies, qu'à la politique d'approvisionnement sécurisé. « Nous en sommes au point où d'énormes doses de méthadone sont prescrites, et le Dilaudid continue d'être distribué, faisant ainsi augmenter la tolérance. »

Elle est également d'avis que l'approvisionnement sécurisé « ne pousse pas les gens à abandonner la pratique de l'injection ». Elle souligne à nouveau que l'injection, quel que soit le produit, « n'est pas anodine » et présente des risques. Elle partage l'opinion d'un groupe de médecins spécialistes en dépendances de l'Ontario, qui a récemment pris position publiquement pour critiquer les dangers associés à ce programme et la revente des opioïdes qui nourrit le marché noir.

« Le fait qu'il y ait plus de Dilaudid disponible ne signifie pas qu'il y a moins de fentanyl en circulation », affirme la Dre Morin. Elle rapporte que des décès par surdose de fentanyl surviennent même parmi les patients participant au programme d'approvisionnement sécurisé. Elle exprime un sentiment partagé par de nombreux confrères : « On en a assez de se sentir comme des dealers lorsque les patients tentent de négocier leurs doses. »

Au cœur de l'Afrique, l'autre crise des opiacés

Depuis plus de trente minutes, le jeune homme reste immobile, balançant doucement tel un roseau, avec un regard éteint et une trace de salive au bord des lèvres. Personne ne lui prête attention. Derrière lui, d'autres formes s'effondrent contre un mur, indifférentes aux cris et aux disputes qui saluent l'intervention des bénévoles venus réaliser des dépistages du VIH un peu plus loin. Ces personnes plongées dans un état second sont les « tramadolés » du quartier défavorisé de New Bell à Douala, un centre névralgique de la consommation d'opiacés et de narcotiques.

Le tramadol, également connu sous le nom de tramol, est un opiacé analgésique au centre d'un commerce lucratif dévastateur dans plusieurs pays africains, et en particulier au Cameroun : mototaximen, élèves de collège et de lycée, femmes au foyer, la liste des groupes affectés par cette épidémie est longue. « Les jeunes consomment le tramol car c'est discret et ça se dissout dans l'eau. Ainsi, un enfant ou un adolescent peut se trouver à l'école avec une bouteille d'eau minérale, mais elle contient en réalité du tramol », indique Titus Ndi Ndukong, président de l'Association Empower Cameroon, qui conduit des programmes de réhabilitation à Yaoundé et Douala.

La vente de tramadol, que ce soit sous forme de comprimés solubles dans l'eau ou mélangé à de petites doses de whisky, se fait autour des établissements scolaires et dans certains quartiers réputés pour leur forte consommation d'opiacés, d'alcool et de drogues. Dans les cours arrière du quartier Ngousso à Yaoundé, des groupes de jeunes désœuvrés attendent la fin de la journée à proximité de l'antre d'Angelo, surnommé « Black Spirit », longtemps considéré comme le dealer emblématique du coin. « Dans ce quartier, la majorité des jeunes sont consommateurs ; 80 % de la population est sous l'emprise de la drogue », confie l'ancien dealer, en fumant un joint de cannabis.

Le tramadol dominait depuis longtemps le marché noir, avec un unique fournisseur en gros d'opiacés localisé au marché central, au cœur de la capitale. Au rez-de-chaussée d'un bâtiment à plusieurs niveaux, des stands tenus par de prétendus pharmaciens s'alignent sur toute la longueur du marché. L'organisation était auparavant impeccable. Toutefois, depuis quelques semaines, le tramadol a été formellement soumis à des contrôles d'importation et les autorités intensifient leurs campagnes et interventions policières. Malgré cela, les administrations locales continuent de percevoir leurs taxes sur la location des boutiques. Le tramadol a disparu des étals, mais en faire la demande permet toujours de rencontrer rapidement un jeune homme anglophone du Cameroun. « Combien de boîtes souhaitez-vous ? », demande-t-il avec zèle.

Mais que renferment réellement ces boîtes ? La crise des opiacés dans cette région d'Afrique peut être vue comme la recherche d'une drogue bon marché autant que comme une crise de gestion de la douleur dans des pays dépourvus de système de santé universel. Ici, point de coûteux opiacés synthétiques, mais uniquement le tramadol, un analgésique de base, aujourd'hui majoritairement importé de Chine et d'Inde. Faute de consommateurs solvables, il est confronté au même problème que de nombreux médicaments vendus en Afrique : contrefaits, de qualité inférieure ou dilués avec d'autres substances, et introduits par contrebande.

Dans le quartier de Ngousso, Angelo confirme : « Il y a du tramadol contrefait. Le produit est altéré. » Pour les autorités, le tramadol, souvent mélangé et surtout dosé de manière excessive ou coupé avec des amphétamines, est devenu un narcotique dangereux : « Prescrit, il est extrêmement utile pour le traitement de la douleur. Cependant, nous combattons le tramadol de rue aux dosages atypiques, avec par exemple des comprimés de 200 milligrammes », explique le docteur Wilfried Ketchiozo, à la tête du Bureau des stupéfiants au ministère de la santé. Les décès par overdose, fréquents, sont mal documentés par les autorités sanitaires. Les données disponibles révèlent un impact dévastateur sur les jeunes : au moins 12 000 écoliers, âgés de 13 à 15 ans, consomment du tramadol au Cameroun.

Cette statistique cache une réalité alarmante : « J'ai commencé à en prendre à 8 ans. Il y avait des soldats dans un camp au nord du pays, et je les observais consommer ces pilules de tramadol. Il restait des doses et, tel une petite souris, avec d'autres enfants, nous les récupérions », partage Christian, un ancien utilisateur. Depuis, il a réalisé qu'ils s'en servaient pour surmonter leur peur. La problématique du détournement dans les zones de conflit s'est intensifiée ces dernières années. « Qui a intérêt à ce que le tramadol se répande sur le continent africain ? », questionne Prosper Hiag, président de l'Ordre des pharmaciens.

Derrière le marché de Douala, dans des allées obscures, des rangées entières de boutiques débordent de médicaments. Là, le commerce ressemble à un entrepôt pharmaceutique bien approvisionné, avec des boîtes de tramadol exposées ouvertement. Médicaments authentiques et contrefaits se mélangent. « Le cœur de l'activité, c'est ici », confie un infirmier habitué des lieux, ajoutant que les autorités sont au courant, certains membres étant même des investisseurs dans ce trafic. « Un pharmacien n'a pas les fonds pour investir 100 millions de francs CFA d'un seul coup, contrairement aux trafiquants qui proposent aux grossistes d'acheter, par exemple, deux conteneurs et de payer comptant. C'est un univers de silence. »

Les professionnels de santé observent quelques cas, encore isolés, de tolérance accrue aux médicaments analgésiques chez les consommateurs de tramadol. La distribution irrégulière de cet opiacé encourage la consommation multiple de drogues : la consommation d'héroïne commence à augmenter de manière alarmante au Cameroun, et les organisations signalent un basculement notable des adolescents et des enfants vers le crack.

4

RÉFLEXION DE MAÎTRE

La réflexion est une partie essentielle pour atteindre ses objectifs précisément parce que de nombreuses personnes se sentent plus motivées en se rendant compte qu'elles n'atteignent pas leurs objectifs.

Changez votre façon de penser. La réflexion peut être un outil inestimable pour changer la façon de penser d'une personne et ses réponses aux différentes situations. De nombreuses personnes se retrouvent en pilote automatique dans leur façon de gérer les autres, les lieux et les situations. Cependant, sans réfléchir et évaluer fréquemment la façon dont vous répondez aux stimulus externes, il peut être facile de tomber dans des schémas de comportement peu productifs ou même nocifs. La réflexion peut vous aider à évaluer activement la situation et à la réévaluer pour vous sentir plus positif et aux manettes de ce qu'il se passe.

Il est le plus souvent difficile de se sentir positif dans les situations stressantes ou difficiles. Cependant, de nombreuses situations pourront en fait vous être bénéfiques.

Au lieu de vous sentir anxieux ou énervé dans des situations incontrôlables, par exemple si vous devez subir une intervention dentaire, recadrez votre perception de la situation pour réfléchir aux changements positifs qui vont apparaitre après l'intervention. Dans ce scénario, l'intervention ne sera qu'un inconvénient temporaire et vous en ressortirez avec un plus joli sourire, moins de douleurs et en meilleure santé.

GOSSIP

Lady du mois : Kate Winslet

UNE SAUVAGE

« The Regime », sur Prime Video : Kate Winslet en autocrate parano dans une dystopie signée par un ancien de « Succession »

Dans un récit de politique-fiction ambitieux mais excessivement chargé de Will Tracy, une éminente actrice britannique joue le rôle d'une chancelière tourmentée et peu appréciée du public. La toile de fond évoque l'Autriche-Hongrie – la production ayant effectivement réalisé une partie du tournage en Autriche – ou pourrait tout aussi bien représenter une quelconque ancienne république populaire de l'Est.

UNE BEAUTÉ

Les figures au pouvoir pourraient faire penser à Poutine, Trump, Bolsonaro, ou à d'autres autocrates typiques de notre époque, qui se nourrissent de la confusion générée par les théories du complot diffusées par les médias et les réseaux sociaux complices. Le récit se situe à la croisée des chemins entre Succession et The Crown (avec, à noter, la présence de vétérans de ces deux séries au générique), Le Dictateur (Charlie Chaplin, 1940) et Don't Look Up. Déni cosmique (Adam McKay, 2021), enrichi par un clin d'œil involontaire à Le Père Noël est une ordure (Jean-Marie Poiré, 1982) – sur ce dernier point, prenez notre parole, cela en vaut la peine. La série, conçue par Will Tracy pour HBO, subit la tension née de l'abondance de son contenu et de ses multiples références, ce qui met à rude épreuve la cohésion de The Regime.

UNE LEADER

Présent sur le plateau de C à vous le lundi 4 mars pour discuter de la mini-série The Regime dans laquelle il joue aux côtés de Kate Winslet, Guillaume Gallienne partage ses impressions sur l'expérience de tournage avec la comédienne britannique. "Kate Winslet apporte une telle profondeur à son personnage qu'elle nous le rend immédiatement attachant", confie Guillaume Gallienne à propos d'Elena Vernham, la Chancelière interprétée par Winslet. L'acteur, également connu pour son rôle dans Kaamelott : premier volet, évoque une scène particulière "qu'il ne peut révéler" pour éviter de "gâcher la surprise" pour les spectateurs. "Il y avait cette scène supposée être amusante à l'écrit, mais la façon dont Kate l'a interprétée n'avait rien de drôle", dit-il avant d'ajouter : "Je devais sortir de scène et la laisser continuer, et je me suis retrouvé en larmes une fois hors champ. C'était inattendu." Il poursuit en louant sa collègue : "Elle a cette capacité à émouvoir profondément. Elle est incroyablement talentueuse." "Elle est extraordinaire. Fantastique. Notre entente a été immédiate", révèle Guillaume Gallienne au sujet de sa relation avec Kate Winslet. L'actrice a même témoigné de leur amitié en lui faisant une offre généreuse. "La production nous avait fourni une maison pour ma famille et moi. Il y avait des chambres supplémentaires. Elle m'a dit : 'Viens, tu ne vas pas rester à l'hôtel'", a-t-il expliqué à propos du tournage de The Regime. "J'ai donc vécu avec elle pendant le tournage. C'était génial", commente-t-il sur ce geste d'amitié.

RÉFLEXION DE MAÎTRE

5

Analysez vos expériences.
Vous allez avoir tellement d'expériences tous les jours pendant toute votre vie qu'il pourrait être difficile de comprendre ce qu'elles signifient. Si vous prenez le temps de réfléchir tous les jours à ce qu'une certaine expérience signifie juste après l'avoir vécue, il vous sera plus facile de traiter les évènements et votre réaction à ces évènements.

Évaluez votre relation avec les autres. Certaines personnes trouvent qu'il est difficile de se demander pourquoi elles sont amies avec certaines personnes ou que signifie leur relation avec ces personnes. Cependant, il est vital de réfléchir de temps en temps à vos relations avec les autres. En fait, certaines études suggèrent qu'il pourrait être utile de réfléchir à vos relations passées pour vous aider à surmonter la perte de cette relation et pour reconnaitre les points sur lesquels vous aviez tort.

Observez ce que les autres vous font ressentir. Cela peut inclure des personnes qui se trouvent déjà dans votre vie ou des gens que vous avez dû éloigner pour une certaine raison. Écrivez ces observations dans un journal pour vous aider à y réfléchir et pour en tirer des leçons afin de développer des relations plus saines à l'avenir.

Pendant que vous réfléchissez à ces relations, demandez-vous si une relation, par exemple avec votre partenaire ou avec un ami, est une relation saine. Par exemple, vous pourriez vous demander si vous faites confiance à votre partenaire, si vous êtes honnête l'un avec l'autre, si vous vous comprenez l'un l'autre, si vous utilisez un langage et un comportement respectueux l'un envers l'autre et si vous êtes tous les deux prêts à trouver des compromis à propos des sujets qui entrainent des disputes.

Lithium : nouvel eldorado latino !

PAR LÉA POLVERINI

Omniprésent dans notre vie quotidienne, le lithium est climat. « Le sujet a été peu traité lors de la COP26 », explique Emmanuel Hache, ingénieur économiste et prospectiviste à l'IFP Énergies nouvelles (IFPEN).

« Les discussions internationales sur le climat négligent totalement la question des matériaux stratégiques, qui sont pourtant cruciaux pour la transition énergétique. » En effet, la transition vers une économie décarbonée entraînera une forte hausse de la demande en métaux, comme l'a indiqué l'Agence internationale de l'énergie (AIE) en mai. Le lithium se distingue des autres métaux stratégiques par un marché mondial assez récent, avec peu d'acteurs et des fluctuations de prix régulières, rendant son développement difficile.

Sur le plan de l'offre, le marché du lithium est actuellement dominé par cinq entreprises : Albemarle et Livent des États-Unis, SQM du Chili, ainsi que Tianqi Lithium et Ganfeng de Chine, qui représentent plus de 80 % des parts de marché. Seulement quelques pays, principalement l'Australie, le Chili, la Chine et l'Argentine, exploitent ce métal. Dans ces nations productrices, les grandes multinationales contrôlent le marché, qui est davantage régi par la géoéconomie que par la géopolitique.

Concernant les prévisions de pénurie de lithium, Emmanuel Hache est rassurant : « Non », affirme-t-il. Selon les études menées depuis quatre ans à l'IFPEN, le cuivre est le métal le plus critique pour la transition énergétique, avec une consommation estimée à 90 % des ressources mondiales d'ici 2050, suivi de l'aluminium (87 %),

représenterait que près de 30 % des ressources mondiales consommées. Il n'est donc pas considéré comme crucial pour la transition écologique. « Petits métaux, petits problèmes. Gros métaux, gros problèmes », dit-on dans le secteur. En 2019, sa production mondiale était d'environ 80 000 tonnes, bien loin derrière les 20 millions de tonnes de cuivre. Ainsi, le lithium, bien que nécessaire, n'est pas l'« or blanc » souvent imaginé. Sa production va certes augmenter, mais comme pour d'autres métaux, les volumes produits sont faibles (comparés au cuivre, par exemple) et les prix du métal brut restent relativement bas, limitant les bénéfices économiques.

Du côté de la demande également, le nombre d'acteurs est limité. En 2018, trois pays représentaient 70 % des importations de carbonate de lithium, d'après le rapport de la Conférence des Nations unies sur le commerce et le développement (Cnuced) : la République de Corée, la Chine et le Japon.

La demande de lithium est étroitement liée au développement des économies axées sur la décarbonation. Dans ce contexte, le pétrole continue de jouer un rôle prépondérant dans la géopolitique. La transition énergétique et l'innovation qui l'accompagne sont fortement influencées par le coût des énergies fossiles, en particulier celui du pétrole.

Une étude conjointe de l'Institut de relations internationales et stratégiques (Iris) et de l'IFP Énergies nouvelles (IFPEN) publiée en 2020 souligne qu'un prix bas des hydrocarbures réduit la rentabilité des investissements vers une économie plus verte.

« Nous sommes toujours dans une logique d'extraction avec ces métaux, ce qui représente une continuité du modèle économique actuel », explique Philippe Bihouix, ingénieur et auteur de nombreux essais sur les ressources minérales. Selon lui, tout dépendra des orientations politiques futures : « Optera-t-on pour un parc de transport entièrement électrique ? Et de quels types de véhicules parle-t-on ? Préfère-t-on de petites voitures à faible autonomie ou de grands véhicules capables de longs trajets sans recharge ? Ces décisions influenceront les besoins en ressources et auront des répercussions différentes sur la scène internationale. »

LA CHINE, *nouveau pivot géoéconomique*

UNE NOUVELLE CARTE SE DESSINE...

Dans l'échiquier géoéconomique qui oppose les pays producteurs aux pays consommateurs de matières premières, la Chine occupe une place à part. Comme le précisait Reporterre dans la première partie de cette enquête, si l'Argentine, le Chili et la Bolivie — le « Triangle de l'or blanc » — détiennent les plus grandes réserves de lithium au monde, l'Australie en est le principal producteur, suivie par le Chili et la Chine (la Bolivie n'étant pas encore en mesure d'exploiter ses réserves). Dans le secteur des batteries et des véhicules électriques, les entreprises chinoises ont gagné en influence. La Chine joue un rôle dans chaque phase de la transformation du lithium, contrôlant entre 50 et 70 % du raffinage, selon un rapport de l'AIE. Cette situation est en partie le résultat de la politique chinoise d'expansion internationale (Going Out Policy), initiée en 1999, qui encourage les entreprises chinoises à investir à l'étranger, notamment dans les mines et les sociétés liées au lithium en Amérique du Sud. Ainsi, jusqu'en 2018, la Chine a limité l'extraction de son propre lithium, préservant ses ressources stratégiques.

Les nations sud-américaines bénéficieront-elles du commerce du lithium ? Actuellement, leur rôle se limite aux premières étapes de la chaîne de valeur, à savoir l'extraction et la première transformation du métal. Les segments ultérieurs et plus lucratifs de cette chaîne sont dominés par les entreprises asiatiques.

« L'Asie domine la consommation de lithium en se spécialisant dans la fabrication de batteries et de véhicules électriques, la deuxième et la troisième phase de son industrialisation », indique Telye Yurish, économiste à la fondation chilienne Terram. Il souligne l'absence des pays sud-américains dans ces étapes avancées, réduits au rôle de fournisseurs de matières premières sans valeur ajoutée. Telye Yurish pointe aussi la compétitivité accrue entre les pays détenteurs de réserves de lithium : « Le succès ira au pays qui parvient à vendre le moins cher, le plus rapidement possible. » Pour maximiser les bénéfices de leur riche sous-sol, les pays d'Amérique du Sud doivent investir dans les autres maillons de la production de véhicules électriques.

« Des efforts significatifs sont nécessaires pour exploiter pleinement ce potentiel, notamment par des investissements adéquats, étant donné que le lithium est une ressource non renouvelable et qu'il représente une part modeste dans la chaîne de valeur globale des véhicules électriques », explique Maria Eugenia Sanin, maîtresse de conférences en économie à l'université d'Évry.

La « malédiction des ressources » est un autre défi à surmonter. Comme le précise Maria Eugenia Sanin, cette situation touche certains pays riches en pétrole, où l'économie repose presque exclusivement sur l'extraction et l'exportation de cette ressource, accaparant les investissements et la main-d'œuvre qualifiée au détriment d'autres secteurs.

UNE QUESTION *chilienne qui émerge*

DES CHAMPS NATURELS COMPLÈTEMENT DÉVASTÉS ?

La question de la justice climatique se pose également pour ces pays. Ramon Monardez de l'Observatoire plurinational des salars andins (Opsal) relève que dans la région chilienne de San Pedro de Atacama, proche du salar d'Atacama où le lithium est extrait, les habitants ne se perçoivent pas comme victimes du changement climatique. « Au Chili, on produit la matière première pour lutter contre les gaz à effet de serre, tout en exacerbant des problèmes locaux, comme les pluies torrentielles, les glissements de terrain et la pénurie d'eau », dit-il à Reporterre. Cette situation complique les interactions entre les différents acteurs, surtout dans des régions déjà confrontées à un stress hydrique important.

Faune, flore, ressources aquatiques... Au Chili, l'exploitation du lithium entraîne la disparition progressive de la biodiversité. Un membre d'une communauté indigène a décidé de lutter contre cette extraction destructrice.

Pendant ce temps, le pays envisage d'intensifier l'extraction de ce précieux "or blanc". Les horizons s'étendent à l'infini, dévoilant des paysages de terre blanche et ocre, qui s'étalent à perte de vue. Ce n'est pas une étendue de sable, mais bien de sel. Et sous cette couche, repose le lithium, métal très recherché pour la fabrication des voitures électriques. Nous sommes au cœur du salar d'Atacama, le désert de sel le plus sec du monde, situé à plus de 2 500 mètres d'altitude, où l'exploitation du lithium est en plein essor. Face à cette extraction à grande échelle, Christian Espindola, un agriculteur, a décidé de prendre les armes.

Originaire du village indigène Lickanantay de Toconao, aux abords de ce désert, il assiste aux dommages causés par cette activité. « Le salar d'Atacama est un espace sacré, inscrit dans l'histoire millénaire de mon peuple. On y trouve une faune, de l'eau, des microorganismes, tous menacés par les exploitations minières telles que celles du lithium. »

Son seul espoir ? « Que les mines disparaissent et laissent notre peuple vivre en paix, afin de préserver notre culture. » Ce vœu semble loin d'être réalisé. Avec l'Argentine et la Bolivie, le Chili forme le "Triangle de l'or blanc", qui concentre à lui seul 60 % des réserves mondiales de lithium (le Chili en possédant 20 %).

Le pays est déterminé à exploiter ces ressources dans le salar d'Atacama : l'entreprise minière chilienne Soquimich (SQM), possédée depuis l'époque de la dictature de Pinochet par Julio Ponce Lerou, neveu de l'ancien général chilien, prévoit de tripler sa production de lithium d'ici 2030, atteignant ainsi 180 000 tonnes d'équivalent carbonate de lithium (LCE) par an, affirmant déjà être le leader mondial de la production de lithium.

DES MINES presque infinies

UNE EXTRACTION QUI DATE DEPUIS LE DÉBUT OCTOBRE 2019...

« Le Chili a fondé son économie néolibérale sur l'exportation de ses ressources naturelles », explique Cristina Dorador, scientifique chilienne et membre de l'Assemblée constituante élue en mai dernier, suite à la révolution sociale d'octobre 2019 au Chili, chargée de rédiger une nouvelle Constitution. « Le salar d'Atacama est une zone riche en minéraux, donc en gisements. Autrefois, cette région était couverte de lacs qui se sont progressivement asséchés avant de s'évaporer, laissant place aux bassins salins, ou "salars". »

L'extraction du lithium au Chili remonte aux années 1980, période depuis laquelle le pays fait face à une pression internationale croissante en tant que membre du "Triangle de l'or blanc". « Le Chili a été comparé à l'Arabie saoudite ou considéré comme la "Silicon Valley du lithium" », explique Barbara Jerez, docteure en écologie politique et en sciences latino-américaines à l'université de Valparaíso. Les grandes puissances économiques ont historiquement nommé cette région d'après les minerais qu'elle produit, reléguant ainsi au second plan tout ce qui ne touche pas directement à ces ressources minérales aux yeux de la population locale.

Cette situation a eu des conséquences considérables, notamment l'installation de nombreuses mines à proximité des zones habitées, entraînant des problèmes de santé publique et des bouleversements sociétaux profonds, souligne Cristina Dorador, évoquant notamment les difficultés d'accès à l'eau, un problème crucial lié à l'extraction du lithium dans le salar d'Atacama. Cette extraction se déroule dans un désert où l'eau est extrêmement rare, dans la région la plus aride du monde, confrontée à un stress hydrique intense. « Pourtant, deux ressources sont vitales pour l'activité minière : l'énergie et l'eau », indique Cristina Dorador. Pour comprendre le processus, il faut se rendre dans les mines de Soquimich (SQM), qui fonctionnent sans interruption. Après un trajet de deux heures en 4x4 rouge, on atteint les immenses bassins d'évaporation du lithium, situés au milieu d'étendues salines.

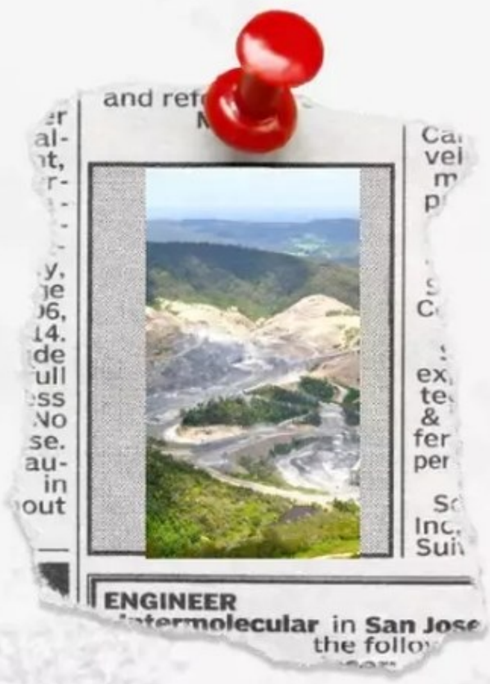
Dans ces bassins, on dispose la saumure, un liquide composé de 70 % d'eau et de 30 % de sel, extrait des puits. « Sous l'effet du soleil, l'eau s'évapore, laissant les sels précipiter au fond des bassins », explique Alejandro Bucher, responsable du développement durable chez SQM. Ces sels sont ensuite récupérés pour produire du potassium.

Le liquide est transféré de bassin en bassin et, après douze à dix-huit mois d'exposition solaire, le précieux chlorure de lithium est enfin obtenu. « Il est ensuite transporté à Antofagasta, à 270 kilomètres de là, où se trouvent nos usines de traitement en carbonate et hydroxyde de lithium. Une réaction est provoquée avec du chlorure de sodium, importé par bateau d'autres pays.

Le produit final est alors exporté vers nos clients, principalement situés en Asie », détaille Alejandro Bucher. Les bassins, qui s'étendent sur près de 5 kilomètres de longueur et dont le plus vaste occupe une superficie de 280 000 mètres carrés, requièrent d'importantes quantités d'eau. Cependant, l'entreprise SQM ne considère pas cela comme un problème.

UNE EAU

pompée à grande vitesse



LA DÉVELOPPEMENT DURABLE COMPLÈTEMENT ABSENT DE CE MODÈLE

Alejandro Bucher explique : « L'eau pompée du salar est sept à dix fois plus salée que l'eau de mer, rendant son utilisation impossible pour les besoins domestiques ou agricoles. Notre principal défi réside dans la préservation de la qualité de l'eau située à l'extérieur du salar. Pour y parvenir, nous avons mis en place un système de contrôle rigoureux. »

En 2020, le tribunal environnemental du Chili a contraint SQM à instaurer un système de surveillance continue en ligne, révèle Domingo Lara, biologiste à l'université d'Antofagasta et l'un des rares experts ayant étudié l'équilibre hydrologique du salar d'Atacama. « L'analyse de ces données a révélé de multiples erreurs, tant sur le plan méthodologique que technique.
De plus, certaines informations manquent, comme celles concernant la lagune Puilar, située à proximité des puits d'extraction d'eau douce — car SQM puise non seulement la saumure, mais également de l'eau douce — qui n'est pas surveillée. »

L'écosystème des salars a été très peu étudié, et les rares recherches disponibles proviennent des entreprises minières elles-mêmes. Cependant, la majorité des scientifiques s'accorde sur la fragilité de cet écosystème, où tout est interconnecté.
« Selon le modèle hydrologique présenté par les entreprises, l'eau douce et l'eau salée ne se mélangent pas en raison de leur densité différente, explique Domingo Lara. Ainsi, elles considèrent les saumures comme un produit distinct de l'eau douce. Ce n'est cependant pas le cas. L'eau douce provenant des lagunes recharge le salar sur le long terme. Que l'on extrait les saumures ou l'eau douce, c'est le même bassin, le même aquifère qui est asséché. »
Face à ces enjeux, SQM s'est engagée à réduire de 65 % sa consommation d'eau continentale et à atteindre la neutralité carbone d'ici 2040. C'est un objectif ambitieux pour une entreprise qui, depuis l'époque de la dictature de Pinochet et sous la propriété du neveu de l'ex-général, a été impliquée dans des scandales de financement occulte de campagnes politiques, de pollution environnementale, et de violations des droits des peuples autochtones. Elle tente aujourd'hui de se positionner comme un « bon voisin », affirmant placer le développement durable au cœur de sa stratégie pour le lithium. Une démarche de séduction à laquelle l'agriculteur Christian Espindola ne croit pas : « SQM est en train de ravager le salar d'Atacama et, simultanément, exploite notre culture, nos traditions, nos ancêtres dans sa campagne pour apparaître comme un 'bon voisin'. Pourquoi ?

Afin de nettoyer son image d'entreprise extractive, polluante et corrompue. Ils promeuvent le lithium comme un minéral propre et vert, ce qui est fallacieux. Toute exploitation minière dégrade et détruit son environnement. Outre le désastre écologique, cela crée des conflits profonds au sein des communautés. Nous nous retrouvons à nous disputer entre nous à cause de la mine. » Dans les villages autochtones, la division s'installe entre ceux qui collaborent avec la mine ou acceptent son argent et ceux qui s'y opposent, générant des tensions importantes au sein de communautés traditionnellement unies.

Cet agriculteur figure parmi les rares membres de la communauté atacaménienne à s'opposer fermement à l'exploitation minière dans sa région. À Peine, un village indigène situé à une courte distance de Toconao, où réside Christian, les locaux ont choisi de ne pas communiquer sur le sujet. Les bénéfices économiques de l'activité minière paraissent trop importants pour être mis en jeu. Malgré les tensions environnantes, Christian a réussi à préserver son oasis. Il cultive encore les terres héritées de ses ancêtres dans la vallée de Soncor, à environ quinze kilomètres de son village, un exploit d'agriculture dans le désert d'Atacama datant de 14 000 ans. « L'eau est l'élément crucial ici. Grâce à leur gestion responsable de cette ressource, mes ancêtres ont pu cultiver ces terres depuis plus de 10 000 ans », explique- t-il.

L'eau, essentielle à la pérennité de l'agriculture ancestrale dans la vallée de Soncor, proche du salar d'Atacama, provient du volcan Lascar, le plus actif du Chili, qui s'élève à 5 592 mètres d'altitude. Observant le volcan qu'il nomme le « Père des volcans », Christian décrit : « De ses hauteurs, l'eau jaillit et s'écoule librement, pour finalement se déverser dans le salar au pied de la colline Mulla ». C'est précisément à cet endroit que SQM a positionné une de ses pompes.

À la fin du mois d'avril, le président chilien, Gabriel Boric, a dévoilé une stratégie nationale concernant l'exploitation du lithium, envisageant une collaboration entre secteurs public et privé. La France, visant à participer à ce projet chilien d'extraction et d'exploitation du lithium, essentiel à la production de batteries pour véhicules électriques, a exprimé son intérêt par la voix d'Olivier Becht, ministre français délégué au Commerce extérieur, lors de sa visite en terre chilienne.

"Nous souhaitons nous joindre à l'initiative chilienne dans le domaine du lithium, répondant ainsi aux besoins de l'Europe et particulièrement de la France", a-t-il déclaré, soulignant que le Chili possède les plus importantes réserves mondiales de ce minerai crucial pour l'industrie des batteries électriques, et qui devrait contribuer à réduire la dépendance des véhicules à l'égard du pétrole, source d'émissions de CO2.

"Il est inutile d'établir des 'gigafactories' pour batteries sans disposer des matières premières nécessaires à leur production", a-t-il ajouté depuis Santiago. Des projets d'usines de fabrication de batteries au lithium sont en cours de réalisation dans le nord de la France.

Face à une concurrence acharnée dans ce secteur, Olivier Becht a affirmé que la France propose une technologie "radicalement différente de celle d'autres nations et entreprises".

"Nous avons la capacité d'extraire le lithium tout en réduisant significativement la consommation d'eau", a-t-il expliqué, mettant en avant une "démarche respectueuse de l'environnement".
La stratégie nationale chilienne pour l'exploitation du lithium, annoncée fin avril par Gabriel Boric, inclut la mise en place d'une coopération entre les secteurs public et privé. Actuellement, le lithium est extrait par deux entreprises privées dans les salines d'Atacama, situées à 1700 km au nord de Santiago, grâce à un régime de concessions.

Durant sa visite, Olivier Becht a eu des entretiens avec les ministres chiliens des Mines, de l'Énergie, des Transports et de l'Économie. Les discussions ont également porté sur la collaboration franco-chilienne dans le domaine de la production d'hydrogène "vert", une énergie d'avenir produite à partir d'électricité renouvelable, contrairement à l'hydrogène "gris", issu de combustibles fossiles. Le modèle économique de cette énergie reste toutefois à définir. Le Chili représente le troisième partenaire commercial de la France en Amérique latine.

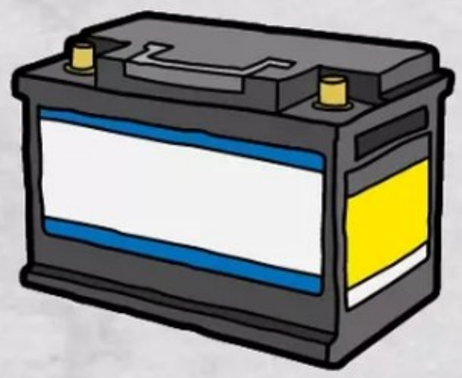
Une stratégie nationale ?

La Stratégie nationale du lithium, dévoilée par le président Boric en avril 2023, vise à positionner le gouvernement chilien comme un acteur central dans le secteur du lithium, actuellement dominé par deux entreprises privées, l'américaine Albemarle et la chilienne SQM, opérant toutes deux dans le salar d'Atacama. Pour l'administration Boric, l'implication de l'État dans l'extraction du lithium se justifie par le fait que cette ressource est propriété publique et ne peut faire l'objet de concessions.

Ainsi, le gouvernement a confié à Enami et Codelco, ses entreprises minières publiques, la mission de rechercher des accords de partenariat public-privé tant avec les opérateurs actuels qu'avec de potentiels nouveaux venus. Cependant, le défi réside dans le manque d'expérience de ces deux entités publiques dans le secteur du lithium, leur activité principale restant l'exploitation du cuivre.
Par conséquent, leur contribution au développement de l'industrie du lithium est limitée, et leur intervention tend à complexifier les projets, en particulier pour les salars considérés comme stratégiques, sur lesquels l'État entend exercer un contrôle. La mise en place d'une société nationale dédiée au lithium semble peu probable dans le laps de temps restant au gouvernement actuel, en raison de la nécessité d'obtenir l'approbation du Congrès, ce qui impliquerait des complications et des retards.

L'opposition se montre réticente à l'idée de créer une telle entité, et certains législateurs de droite suggèrent même de rendre le lithium sujet à concession, comme c'est le cas dans de nombreux autres pays. Cette proposition envisage un système de redevances assurant à l'État une part équitable des bénéfices sans pour autant impliquer une participation actionnariale de celui-ci. Ce modèle est déjà en vigueur dans le salar d'Atacama, où les deux principaux acteurs, Albemarle et SQM, ont reversé à l'État plus de 5 milliards de dollars en royalties en 2022, suite à la flambée des prix du lithium cette année-là.

La politique du gouvernement met l'accent sur l'évolution de la chaîne de valeur du lithium comme un pilier stratégique. L'objectif va au-delà de la simple extraction du minerai pour inclure le raffinage, l'amélioration des processus électrochimiques, et la fabrication de précurseurs de batteries. Cependant, le gouvernement admet que la fabrication de batteries, surtout pour les véhicules électriques, doit s'effectuer en collaboration avec les constructeurs automobiles, pour des motifs logistiques évidents.



THE FUCK ?

La grossophobie médicale, ou quand la violence remplace la bienveillance

De nombreuses personnes souffrant d'obésité témoignent avoir été confrontées à des remarques désobligeantes et à des expériences dégradantes liées à leur poids lors de consultations médicales.

C'est une forme de discrimination que certains acteurs du secteur de la santé cherchent à éliminer. "Les commentaires désagréables sont courants partout. Cependant, je pense que c'est dans le secteur médical que cela atteint son paroxysme," partage Elisabeth, qui a fait l'expérience de l'obésité. Elle ne peut plus compter le nombre de fois où elle a été la cible de propos désobligeants ou de traitements humiliants dans des cabinets médicaux. "On vous reproche constamment votre poids," dit-elle, présidente de l'association "Poids, formes, bien-être", basée à Tours. "J'ai perdu 20 kilos, et cela semble encore insuffisant ! Si je peine à me hisser sur une table d'examen, c'est toujours considéré comme ma faute... Le souci, c'est que l'obésité est vue non pas comme une pathologie, mais comme une faute personnelle. En allant chez le médecin, on espère de l'empathie, non pas subir de telles brutalités."

À l'occasion de la Journée mondiale de l'obésité ce lundi 4 mars, de nombreux patients à l'instar d'Elisabeth décrient la grossophobie qu'ils subissent - paradoxalement - de la part de professionnels de santé. Ce problème est reconnu par certains membres du corps médical qui s'efforcent de le surmonter. "Il y a tout d'abord la stigmatisation structurelle, comme l'utilisation de matériel non adapté, tels que des brassards de tensiomètre trop étroits," indiquait le mois dernier Rudy Caillet, médecin nutritionniste aux hôpitaux civils de Colmar, lors d'un congrès de l'Association française d'étude et de recherche sur l'obésité (Afero). "Mais le secteur de la santé n'est pas à l'abri de la stigmatisation explicite ou implicite, due à une compréhension trop simplifiée de la relation entre l'alimentation et le poids corporel."

Diminution de l'estime de soi, sentiment de culpabilité...

Récemment, plusieurs recherches ont exploré le thème de cette discrimination. Parmi elles, une thèse en médecine générale défendue en 2022 par Aurore Le Merle et Raphaël Payeur, révélant que 87 % des participants avaient expérimenté une forme de grossophobie lors de rendez-vous médicaux ou paramédicaux. Principalement, il s'agit de "comportements paternalistes marqués par une attitude moralisatrice, ainsi que de la dévalorisation et de la culpabilisation", selon l'étude. Celle-ci cite des exemples de remarques déplacées : "Lors d'une IRM, le technicien a ri en disant 'ça ne va pas passer, ou alors il restera bloqué'"; "Vous devriez arrêter de manger des Kinder et vous remettre au sport, ma chère dame".

Parfois, les commentaires sont totalement inappropriés. Lors des journées scientifiques de l'Afero, il a été rapporté qu'une radiologue aurait suggéré à une patiente de se rendre à l'école vétérinaire pour son examen. Une autre, souffrant d'arthrose, aurait été avertie que "les prothèses pour mammouths n'existent pas". "Un gynécologue a dit à une de nos membres que dans les camps d'Auschwitz, il n'y avait pas de problème de surpoids," relate Elisabeth, qui a contribué à une enquête sur la grossophobie dans le secteur médical avec son association. Suite à cela, une femme n'a pas consulté de médecin depuis plus de vingt ans.

C'est un engrenage néfaste. Pour cette médecin, il est crucial de former le personnel soignant à mieux prendre en charge ces patients, en particulier ceux atteints d'obésité sévère.

"J'ai introduit l'utilisation de combinaisons simulant un poids de 200 kg pour que les soignants comprennent les difficultés physiques et psychologiques, et j'ai organisé des formations," explique Vanessa Folope. À l'issue de ces sessions, 87 % des participants ont affirmé avoir modifié une pratique professionnelle. Des ateliers sont aussi mis en place pour faire évoluer la perception des étudiants en médecine, notamment à Toulouse. "Il est temps de dépasser cette vieille idée selon laquelle 'manger moins, bouger plus, et tout ira bien', aspire Rudy Caillet. Et de se demander si la stigmatisation n'est pas en fait la principale complication de l'obésité."

La proportion de Français souffrant d'obésité a continué de croître ces derniers temps, avec une augmentation notable parmi les jeunes adultes, selon ce qu'ont expliqué des chercheurs, lors de la présentation d'une étude majeure sur la question. "On observe une hausse significative de l'obésité dans les tranches d'âge les plus jeunes," a indiqué Annick Fontbonne, épidémiologiste à l'Inserm, pendant une conférence de presse.

L'étude menée par la chercheuse porte sur le pourcentage d'adultes français obèses ou en surpoids en 2020. D'après cette recherche, basée sur une enquête auprès d'environ 10.000 individus représentatifs de la population nationale, près d'un Français sur deux (47 %) afficherait un poids supérieur aux normes médicales. Dans ce groupe, environ un Français sur six (17 %) serait considéré obèse, c'est-à-dire présentant un poids jugé pathologique par rapport à un simple excès de poids.

Cette analyse constitue une référence dans le domaine de l'obésité et du surpoids en France, étant donné qu'elle est régulièrement réalisée depuis la fin des années 1990. Elle offre ainsi une perspective précieuse sur l'évolution de ces phénomènes. Alors que le surpoids tend à se stabiliser, voire à reculer, depuis une dizaine d'années, l'obésité, elle, continue de se répandre parmi la population française.

Bien que ces informations étaient en grande partie déjà diffusées, ayant été publiées l'année passée par la Ligue contre l'obésité, une association qui a redynamisé cette étude après une pause, elles sont à présent formalisées dans une publication scientifique, le Journal of Clinical Medicine. Entre-temps, les chercheurs ont eu l'occasion de peaufiner leurs analyses.

Les chercheurs ont ainsi observé que l'augmentation de l'obésité affecte surtout les jeunes adultes de 18 à 24 ans. Bien qu'en nombre absolu, cette tranche d'âge soit la moins impactée, avec seulement un dixième (9,2 %) de ses membres obèses, cette proportion a été multipliée par quatre au cours des deux dernières décennies. Une autre découverte marquante de l'étude est la variation de la prévalence de l'obésité selon les zones géographiques : plus de 20 % des sondés dans des régions comme les Hauts-de-France ou le Grand-Est sont touchés par l'obésité.

Cette distribution n'est pas aléatoire mais reflète des disparités socio-économiques, les régions les moins favorisées étant généralement les plus touchées. "Les individus ne sont pas 'accros' à la malbouffe par choix, mais plutôt par contrainte économique, car elle coûte moins cher," souligne Annick Fontbonne. Les produits de bonne qualité, ou ceux considérés comme sains, ont tendance à être plus onéreux.

Tous homophobes ?

Comment se fait-il que malgré l'avancement des droits LGBT+ et la valorisation de la diversité ethnique dans les médias, la stigmatisation des personnes en surpoids demeure si prévalente ? "La majorité des gens ne saisissent pas l'ampleur de la grossophobie, souvent considérée comme une forme mineure de discrimination," critique Pelphine, à l'origine du compte Instagram Corps Cools. Selon elle, cette attitude est fréquemment limitée aux interactions personnelles, telles que les dynamiques amoureuses.

Cependant, la grossophobie englobe également des aspects tels que "les piscines publiques pourvues d'échelles plutôt que de marches, les ceintures de sécurité dans les voitures, et les difficultés à obtenir des prêts bancaires," liste l'activiste.

Cette discrimination repose sur l'idée reçue que le poids est uniquement affaire de volonté et de discipline, explique l'écrivaine québécoise Gabrielle Lisa Collard, ce qui entrave la compassion.

L'exclusion des personnes en surpoids s'initie souvent dès le cadre familial. Cette grossophobie est "créée et validée par le discours médical," affirme Pelphine. Pourtant, "le poids ne constitue pas un indicateur fiable de la santé globale," souligne Gabrielle Lisa Collard, notant que de nombreuses personnes en surpoids ont une alimentation équilibrée et pratiquent une activité physique régulière. L'idée selon laquelle "la médecine est une science exacte" soutient et perpétue ces idées, alors même que "par le passé, elle a été utilisée pour justifier le racisme," rappelle Pelphine.

Une étude de l'Inserm de février 2023 indique que 47 % des adultes français seraient en surpoids, ce qui interroge sur la définition même du "surpoids" à l'observation des corps dans les espaces publics comme le métro ou le lieu de travail. Aux États-Unis, en 1998, "des millions d'Américains se sont retrouvés classés obèses du jour au lendemain" suite à un changement des critères de l'OMS, mentionne Gabrielle Lisa Collard. Selon elle, nos critères de minceur "empêchent la reconnaissance de la réalité corporelle."

Ce discours médical, qui tend à pathologiser le surpoids, s'est profondément ancré dans notre culture et se reflète dans nos productions culturelles. "L'exemple le plus frappant est celui de Bridget Jones, qui porte une taille 38-40 et est constamment préoccupée par son poids", note avec ironie Marie-Lou Dulac, créatrice de l'agence DIRE & dire, spécialisée en diversité et inclusion. Dans le cinéma et les séries télévisées, les personnages en surpoids "sont souvent réduits à des clichés liés à leur alimentation" et sont la cible de moqueries, explique-t-elle, en citant "Fat Monica" dans Friends comme exemple. D'autres attributs négatifs sont fréquemment associés à ces personnages : présentés comme "stupides, méchants, ou intimidateurs", à l'instar de Dudley dans Harry Potter, qui représente tous ces travers en plus de son obsession pour la nourriture.

L'abondance de ces représentations grossophobes n'est pas sans effet sur les personnes concernées. "À force d'entendre que notre corps est répugnant, inacceptable, incorrect, dangereux, on finit par l'intégrer", résume Gabrielle Lisa Collard. Cette auto-grossophobie conduit à "un désir de se distancer des autres personnes en surpoids", souligne Pelphine, freinant ainsi la formation d'une "conscience collective". "Pour s'engager dans la lutte, il faut d'abord reconnaître qu'on est victime de discrimination", ajoute-t-elle. Ce qui est compliqué dans un contexte où cette discrimination est tellement normalisée que "45 % des demandeurs d'emploi jugent acceptable de refuser un poste à une personne en surpoids", selon une recherche de l'OIT évoquée par Marie-Lou Dulac. Parfois, l'embonpoint est même "interprété comme un symbole de la mondialisation ou de la consommation excessive de malbouffe" dans certaines sphères militantes, notamment au sein du mouvement écologiste, met en avant Pelphine. Ces représentations "agressives" marginalisent les personnes en surpoids du champ militant. Même le mouvement body positive ne parvient pas à effacer entièrement les préjugés à l'égard des corps plus ronds. "Nicki Minaj et Cardi B sont certes des femmes aux formes généreuses, mais leurs courbes sont exactement là où la société les attend. Cela risque d'instaurer de nouvelles normes strictes", alerte Marie-Lou Dulac. Heureusement, des exemples positifs commencent à émerger, comme celui de Silver dans la série Ginny et Georgia, "une adolescente ronde et lesbienne qui est dépeinte comme un personnage romantique séduisant". Cela représente un pas vers la déstigmatisation des corps gras.

« DALS » : Nico Capone victime de grossophobie, TF1 réagit et défend le candidat

TF1 clarifie sa position. Le jeudi 15 février, la chaîne a publiquement soutenu Nico Capone, un participant de Danse avec les Stars (DALS), qui a été la cible de commentaires grossophobes en ligne juste avant la diffusion du premier épisode de la nouvelle saison. "Avis important : Danse Avec les Stars est un programme de divertissement. Nous ne tolérerons pas de messages haineux ou discriminatoires contre les participants. DALS est une émission que nous apprécions tous de commenter, mais il est crucial de le faire avec bienveillance et respect", a communiqué TF1 sur ses plateformes de réseaux sociaux.

Cette déclaration est une réponse à l'hostilité rencontrée par l'influenceur, connu pour ses sketches humoristiques, suite à la publication d'une vidéo des répétitions sur son profil Instagram, vidéo qui a provoqué une série de réactions grossophobes de la part des internautes.

"C'est inacceptable, les amis. TF1 a été forcé de bloquer les commentaires, c'est dire où nous en sommes. Je vous en prie, j'ai une famille. Faites preuve d'un minimum de gentillesse et de respect pour eux", a exprimé l'humoriste de 33 ans dans un message désormais supprimé, mais qui a été largement diffusé par la presse.

De son côté, Inès Vandamme, sa partenaire de danse dans l'émission, a mis en ligne une vidéo d'entraînement. "Cette vidéo est dédiée à tous ceux qui ne croient pas en nous et qui nous mettent des bâtons dans les roues", peut-on entendre en voix off pendant que les images défilent.

"Les critiques sur l'apparence physique de Nico sur les réseaux m'ont profondément choqué. Il a toute mon affection et il le sait. La grossophobie doit être combattue. J'ai choisi de répondre avec cette vidéo, dont je trouve l'audio parfaitement appropriée", a-t-elle précisé dans la légende de sa publication Instagram. Vendredi soir, le duo de danseurs est déterminé à faire taire les détracteurs.

Combattre la grossophobie, ou discrimination envers les personnes en surpoids, nécessite une approche multidimensionnelle qui s'attaque à la fois aux stéréotypes sociétaux, aux pratiques institutionnelles et aux comportements individuels. Cette lutte implique une prise de conscience collective ainsi que des changements concrets au sein de notre société, qui a, depuis trop longtemps, valorisé une certaine norme corporelle au détriment de la diversité des corps humains.

Premièrement, l'éducation joue un rôle crucial dans la déconstruction des préjugés liés au poids. Il s'agit d'intégrer dans les programmes scolaires des modules dédiés à la santé à tous les niveaux, sans se limiter aux aspects physiques, mais en abordant également la santé mentale, l'estime de soi et le respect de la diversité corporelle. Cela permettrait de sensibiliser les jeunes dès leur plus jeune âge à l'importance de la bienveillance envers tous les types de corps et de déconstruire les idées reçues qui alimentent la grossophobie.

Deuxièmement, les médias et l'industrie de la mode ont une responsabilité immense dans la représentation de la diversité des corps. En favorisant une représentation plus inclusive des différents types de corps dans les publicités, les films, les séries télévisées et les magazines, ces industries peuvent jouer un rôle significatif dans la normalisation de tous les corps et dans la réduction des stéréotypes. Cela implique un effort conscient pour inclure des modèles de toutes tailles dans les campagnes de mode, ainsi que des personnages de diverses morphologies dans les œuvres de fiction, de manière à refléter la diversité réelle de la société.

Troisièmement, il est essentiel de promouvoir des politiques publiques qui protègent les droits des personnes en surpoids et luttent contre la discrimination basée sur le poids dans les domaines de l'emploi, de l'éducation et des soins de santé. Cela peut inclure la mise en place de législations spécifiques qui interdisent la discrimination à l'embauche ou dans les promotions basées sur le poids, ainsi que la formation des professionnels de la santé pour qu'ils adoptent une approche plus empathique et moins stigmatisante envers les patients en surpoids.

Quatrièmement, encourager la pratique d'une activité physique adaptée à chaque personne, indépendamment de son poids, est une autre étape importante. Il est crucial de promouvoir l'idée que l'exercice est bénéfique pour tout le monde, pour le bien-être physique et mental, et non pas seulement comme un moyen de perdre du poids. Des initiatives communautaires visant à créer des espaces bienveillants et inclusifs pour la pratique sportive peuvent aider à déstigmatiser l'activité physique pour les personnes en surpoids et encourager leur participation. Enfin, le soutien aux personnes victimes de grossophobie est fondamental. Cela passe par la création de réseaux de soutien, tant en ligne qu'en personne, où les individus peuvent partager leurs expériences, trouver du réconfort et des conseils pour faire face à la discrimination. De plus, encourager les témoignages de personnes ayant vécu de la discrimination liée au poids peut aider à sensibiliser le grand public à ces questions et à humaniser les luttes individuelles.

6

RÉFLEXION DE MAÎTRE

Servez-vous de la réflexion pour éviter les disputes. Que vous passiez du temps avec votre partenaire, un ami ou un membre de votre famille, il y a de bonnes chances qu'à un moment ou à un autre, vous vous disputiez à propos de quelque chose.

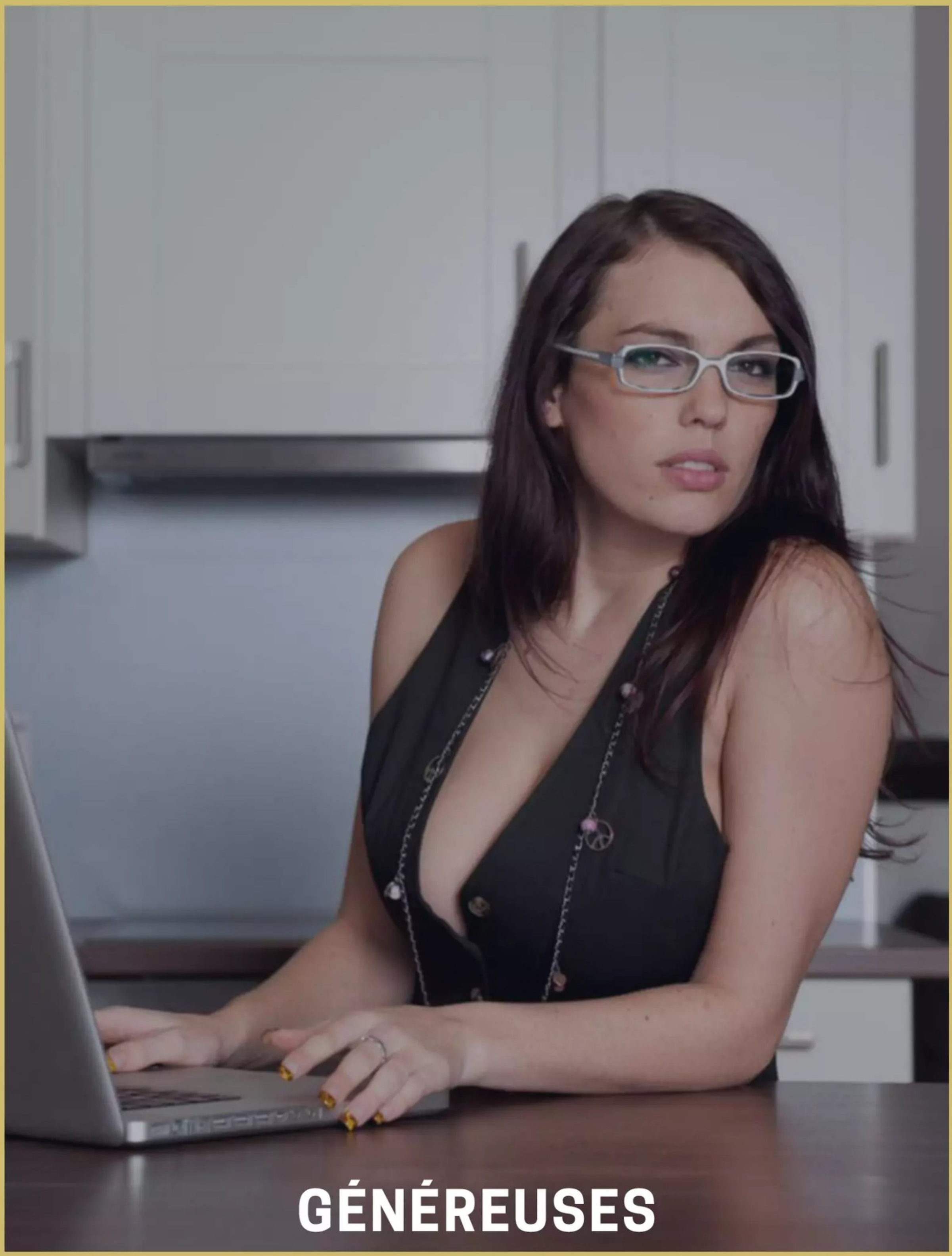
Les disputes se produisent souvent, car deux ou plusieurs personnes laissent leurs émotions dicter le ton de la conversation. Cependant, en prenant du recul et en réfléchissant avant de parler, vous pouvez calmer les disputes ou même les éviter. Si vous sentez qu'une dispute est sur le point d'éclater, prenez un moment pour vous poser les questions suivantes.

Que ressentez-vous en ce moment et de quoi avez-vous besoin ?

Si vous deviez communiquer ce que vous ressentez et ce dont vous avez besoin, comment y répondrait l'autre personne impliquée ?

De quoi l'autre personne a-t-elle besoin en ce moment et comment cela peut-il affecter la capacité de cette personne à comprendre ce dont vous avez besoin ?

De quoi vos mots et vos actions ont-ils l'air, autant pour vous deux que pour une personne étrangère à la dispute ?
Comment avez-vous résolu des conflits dans le passé d'une façon qui satisfait les deux partis ? Que vous êtes-vous dit l'un à l'autre pour atténuer le désaccord et permettre à tout le monde de se sentir heureux et compris ?



et bien dans leur vie !

RÉFLEXION DE MAÎTRE

7

Songez à ce que vous cherchez à réaliser avant de voir ce que vous voulez faire. Cela peut vous donner un bon point de départ, une sorte de lumière au bout du tunnel.

Sachez ce qui est exigé. Si un professeur, un patron ou un client va évaluer votre travail, découvrez ce qui vous est demandé ou ce dont on a besoin. Sinon, songez simplement aux contraintes liées à ce travail et à ce que le produit est censé réaliser. Tandis qu'une absence de contraintes peut parfois donner de meilleurs résultats, vous structurerez mieux votre travail en connaissant bien ses limites.

Devez-vous, par exemple, vous tenir à un certain budget ?

Devez-vous utiliser un matériel particulier ?

Le projet doit-il être finalisé en un certain temps ?

Énumérez et évaluez vos hypothèses. Vous allez naturellement faire quelques suppositions sur votre projet. Que recherche-t-on ? Quelles sont vos limites ? Qu'est-ce qui est toléré ou normal ? À quoi cela devrait-il ressembler ? Notez ces suppositions afin que vous puissiez y revenir plus tard.

Dans le cadre d'un projet artistique, par exemple, nous pourrions supposer que l'on recherche un thème de couleurs qui s'accordent avec celui d'une salle d'exposition. Pour un projet d'affaires, nous pourrions supposer que les clients veulent un produit en particulier que nos concurrents ne peuvent pas fournir.

BlackCat, grand retour des hackeurs ! Doit-on avoir peur du chat noir ?

PAR TOM VONG

Depuis le mercredi 21 février 2024, un nombre significatif de pharmacies américaines font face à des dysfonctionnements informatiques majeurs. L'origine de ces perturbations ? Une cyberattaque ciblant le système de paiement Change Healthcare, une filiale du groupe international UnitedHealth Group. Fast Company attribue cette débâcle au groupe de hackers renommé BlackCat.

Change Healthcare a communiqué sur la situation, affirmant que ses spécialistes étaient à pied d'œuvre pour remédier au problème, en collaboration étroite avec les autorités. La société, qui propose notamment des services de gestion des prescriptions médicales, assure avoir mis en place des solutions alternatives pour que “les patients continuent à recevoir les soins et les médicaments nécessaires”.

Ce n'est pas la première fois que BlackCat orchestre une attaque d'envergure. En décembre 2023, le Département de la Justice des États-Unis annonçait une offensive contre le collectif, révélant que le FBI avait réussi à infiltrer leur réseau informatique et à fermer plusieurs de leurs plateformes en ligne.

BlackCat est considéré comme le deuxième groupe le plus actif dans le domaine du « Ransomware-as-a-Service » au niveau mondial, réclamant des rançons se chiffrant en centaines de millions de dollars. Ce modèle d'affaires permet à des cybercriminels de monétiser leurs compétences en vendant des logiciels de rançon.

Initialement, Change Healthcare avait informé la Securities and Exchange Commission d'une potentielle ingérence étrangère, suggérant une attaque coordonnée depuis un autre pays. Il n'est pas encore clair si cette hypothèse a été par la suite écartée.

Dans sa méthode d'extorsion, BlackCat procède de manière relativement standard : en infiltrant le réseau informatique de ses cibles, il s'empare de données sensibles, puis verrouille le système. La rançon est ensuite exigée en échange de la suppression des verrous et de la non-divulgation des informations compromettantes. Sans paiement, les données piratées sont souvent divulguées sur le dark web. Le 25 février 2024, le Département d'État des États-Unis a déclaré offrir une récompense allant jusqu'à 10 millions de dollars (environ 9,2 millions d'euros) pour « toute information permettant d'identifier ou de localiser un individu occupant un rôle clé au sein du groupe criminel transnational BlackCat ».

De plus, une somme de 5 millions de dollars (approximativement 4,6 millions d'euros) est proposée pour « toute information conduisant à l'arrestation ou à la condamnation de toute personne impliquée ou tentant de s'impliquer dans une attaque de rançongiciel exploitant un service de BlackCat ».

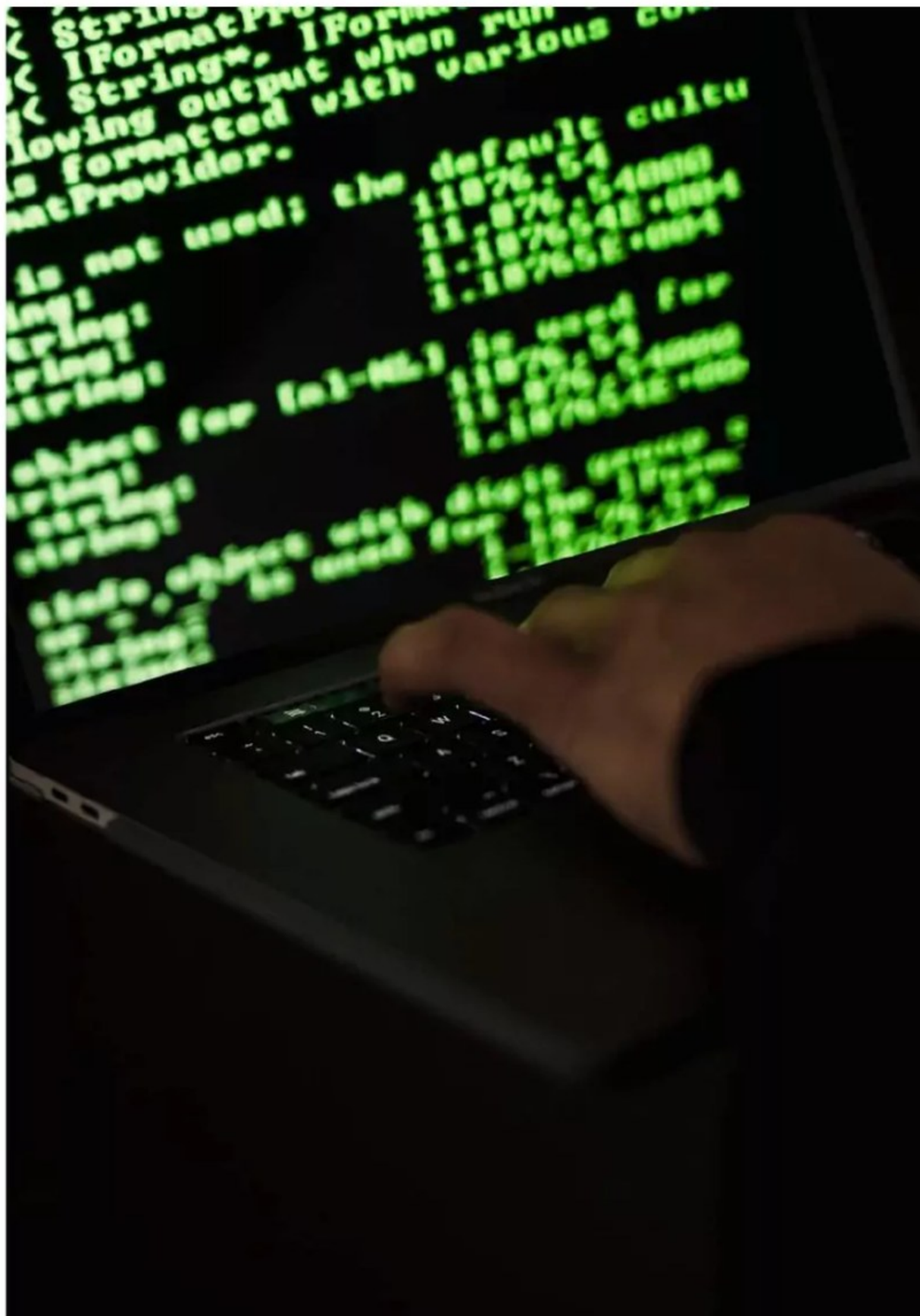
Dix jours après l'incident affectant Change Healthcare, les systèmes de la société restaient inaccessibles.

Le FBI sur le pied de guerre !

Le FBI frappe un coup majeur contre AlphV/Blackcat Ransomware : saisie du site darknet et coordination internationale.

Pour persuader leurs cibles de verser une rançon, les auteurs de ransomware multiplient les menaces. Habituellement, ces cybercriminels brandissent la menace de détruire les données dérobées ou de les divulguer sur leur site internet.

Ces derniers temps, les tactiques d'extorsion employées par les hackers se sont intensifiées, adoptant des mesures d'intimidation toujours plus audacieuses. Ainsi, bon nombre d'entre eux n'hésitent plus à s'immiscer dans la sphère privée des individus, entraînés malgré eux dans ces affaires. Par exemple, le groupe russe BlackCat a exposé des données personnelles concernant des patients d'une clinique médicale aux États-Unis.



DES ACTIONS *d'envergure de plus en plus*

EFFICACES ET NOMBREUSES !

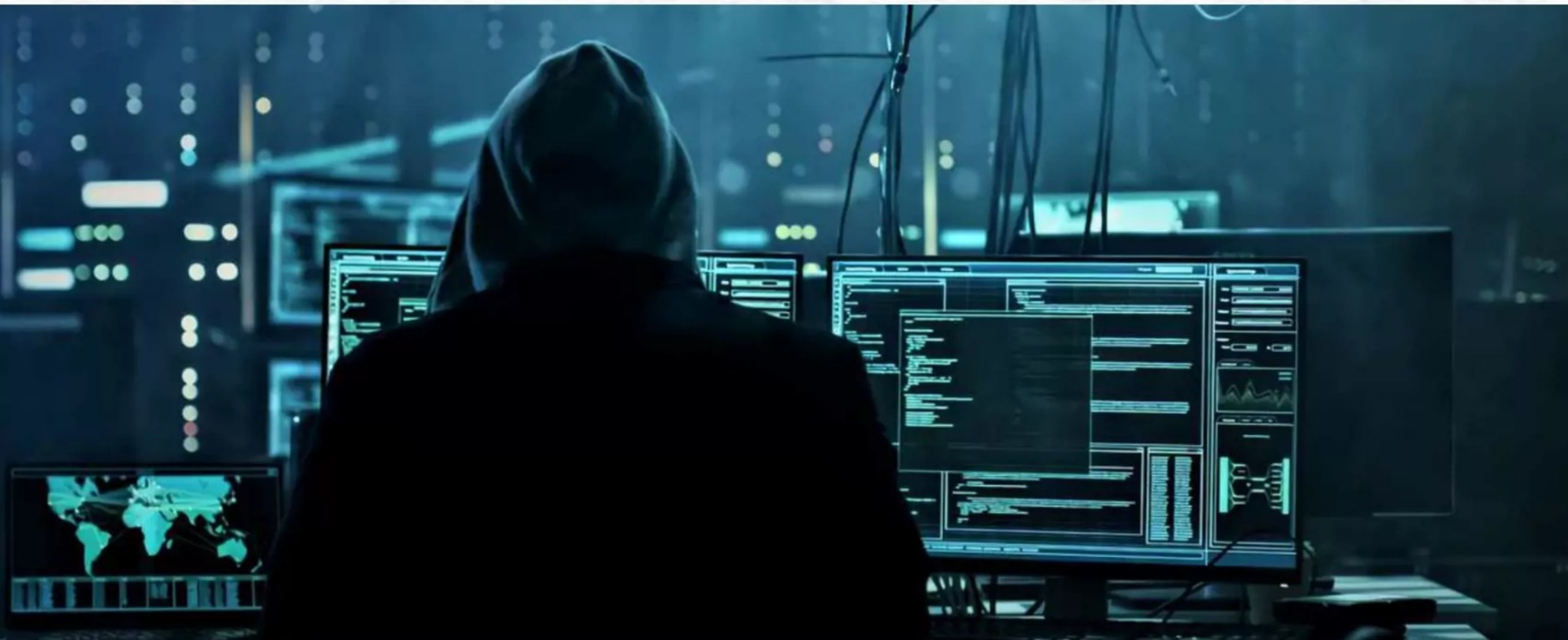
Plus récemment, certains groupes ont innové dans leurs méthodes pour contraindre leurs victimes, de plus en plus réticentes à se plier à leur chantage.BlackCat signale sa dernière proie à la SEC.

Le 7 novembre dernier, BlackCat a réussi à infiltrer le réseau informatique de MeridianLink, une société offrant des solutions technologiques, notamment des logiciels, au secteur financier et bancaire. Peu après, les pirates ont exigé de cette entreprise, cotée en bourse, le paiement d'une rançon.

Une semaine après, le collectif a inscrit MeridianLink sur la liste de ses entreprises ciblées, publiée sur son site officiel. Dans la foulée, le groupe de cybercriminels a signalé son forfait à la SEC (Securities and Exchange Commission), l'autorité de régulation financière des États-Unis. Pour étayer ses affirmations, BlackCat a publié une capture d'écran du formulaire de signalement envoyé, ainsi que de la réponse automatique émise par la SEC. En effet, les sociétés américaines ont une fenêtre limitée de quatre jours pour notifier les autorités en cas de cyberattaque impactant les données de leurs clients.

Passé ce délai, elles s'exposent à des sanctions financières imposées par l'organisme de régulation. Mark Molyneux, directeur technique chez Cohesity, dans une communication chez nos amis de 01Net, décrit la situation difficile dans laquelle se trouvent les entreprises visées : « Les sociétés sont déjà pressées par le temps pour mener une enquête sur l'incident cybernétique, déterminer l'ampleur des données affectées et soumettre un rapport détaillé à l'organe de régulation. Face à des cyberattaquants désormais enclins à notifier eux-mêmes la violation, en fournissant des preuves des données chiffrées ou dérobées, les entreprises se verront obligées de mieux indexer, classer et protéger leurs données afin de non seulement présenter un rapport exact, mais aussi de comprendre précisément ce qui a été compromis et comment le récupérer rapidement via leur propre système de sauvegarde ».

C'est probablement le manque de réponse de MeridianLink aux exigences des malfrats qui a incité BlackCat à signaler sa proie. BlackCat a effectivement indiqué « avoir contacté MeridianLink sans recevoir de réponse de leur part ».



DES TECHNIQUES *mises au point pour*

METTRE À BON PROFIT LEUR PLAN !

Selon Mark Molyneux, les cybercriminels ont adopté une méthode innovante d'attaque par rançongiciel articulée autour de « quatre étapes ». Cette procédure commence par le « chiffrement des données, leur exfiltration et leur publication », suivi par le « harcèlement des individus impliqués et, pour finir, leur dénonciation auprès de l'organe de régulation ».

Il est important de noter que la réglementation imposant aux entreprises américaines cotées en bourse de divulguer toute cyberattaque dans un délai de quatre jours ouvrables n'est pas encore en vigueur. Cette loi, mise en place en réponse à la multiplication des cyberattaques sur le territoire américain, ne sera effective que le 15 décembre 2023. En procédant à ces dénonciations, BlackCat vise principalement à avertir ses futures cibles.

Depuis son émergence à l'automne 2021, le groupe génère des profits en extorquant des fonds à des entreprises via un modèle de rançongiciel en tant que service (RaaS). Ils emploient une stratégie nommée « la double extorsion », qui implique initialement le vol de données sensibles suivies de leur chiffrement. Les cyberattaquants menacent par la suite de divulguer ces informations. Parfois, ils brandissent également la menace d'initier des attaques par déni de service (DDoS), évoluant ainsi la « double extorsion » vers une « triple extorsion ».

En annonçant leurs actions sur leur site internet, les pirates mettent la pression sur les entreprises pour les inciter à payer une rançon. À l'instar d'autres groupes, BlackCat a progressivement intensifié ses tactiques pour persuader ses cibles de payer. Les hackers n'hésitent pas à diffuser des données confidentielles en ligne pour atteindre leur objectif.

Récemment, BlackCat a même mis en ligne des radiographies de patientes souffrant de cancer du sein sur le dark web. Dans une déclaration à Vice, Ring a précisé que ses systèmes n'avaient pas été compromis par les pirates.

La société, une filiale d'Amazon, n'a pas subi d'attaque de rançongiciel. En revanche, un fournisseur tiers a été affecté par un rançongiciel. C'est via ce fournisseur, dont les mesures de sécurité étaient inférieures à celles d'Amazon, que BlackCat a dérobé des fichiers confidentiels. Comme à leur habitude, les pirates visent le maillon le plus faible de la chaîne d'approvisionnement. En compromettant un acteur plus vulnérable, ils peuvent ensuite atteindre leurs cibles initiales, qui bénéficient d'une meilleure protection.

Cette méthode est une tactique répandue parmi les cybercriminels, leur évitant de s'attaquer directement à des défenses robustes. Cette approche est également utilisée par d'autres groupes de cybercriminels pour cibler de grandes corporations. Cela a été le cas pour les hackers responsables de l'attaque contre SolarWinds fin 2020. Pour infiltrer les systèmes d'entreprises telles que Microsoft ou Intel, les pirates ont intégré un logiciel malveillant nommé Sunburst dans une mise à jour du logiciel Orion, utilisé par SolarWinds.

qui passe sous

LES RADARS ET QUI GAGNE LE CÔTÉ OBSCURE DU NET

Plongeons dans l'univers des groupes de hackers opérant de manière similaire à BlackCat, ces collectifs cybercriminels qui utilisent des tactiques sophistiquées et des modèles de rançongiciel en tant que service (RaaS) pour extorquer des entreprises et des organisations à travers le monde.

REvil (Sodinokibi)

REvil, également connu sous le nom de Sodinokibi, est un groupe de ransomware extrêmement notoire qui a été particulièrement actif entre 2019 et 2021. Comme BlackCat, REvil opère selon un modèle RaaS, louant son infrastructure malveillante à d'autres criminels. Le groupe s'est fait connaître par des attaques de grande envergure, notamment contre JBS, le plus grand transformateur de viande au monde, et Kaseya, une entreprise de gestion informatique. REvil utilise la double extorsion, chiffrant les fichiers des victimes et menaçant de divulguer des données sensibles volées.

DarkSide

DarkSide est un autre groupe de ransomware qui a fait les gros titres en 2021 après avoir ciblé Colonial Pipeline, provoquant l'arrêt de l'un des plus grands oléoducs des États-Unis. Le groupe prétendait opérer selon un code éthique, évitant de cibler des hôpitaux, des écoles ou des gouvernements et se concentrant sur les "grandes entreprises".

DarkSide utilisait également le modèle RaaS et pratiquait la double extorsion. Après l'attaque contre Colonial Pipeline, DarkSide a annoncé sa dissolution, bien que des experts de la cybersécurité soupçonnent ses membres de continuer leurs activités sous différents noms.

Maze

Maze est un autre groupe pionnier de la technique de double extorsion, ayant débuté ses opérations en 2019. Le groupe a été parmi les premiers à publier des données volées sur un "site d'humiliation" destiné à forcer les victimes à payer des rançons. Maze a ciblé une large gamme d'industries et d'organisations dans le monde entier, des entreprises de construction aux fournisseurs de services de santé. En 2020, Maze a annoncé l'arrêt de ses opérations, mais comme pour d'autres groupes, il est probable que ses membres aient rejoint ou formé de nouveaux collectifs de ransomware.

LES AUTRES *géants du Darknet*

EXISTENT ET PROSPÈRENT DE LA MÊME MANIÈRE

Conti

Conti est un groupe de ransomware qui a été particulièrement actif de 2020 à 2022. Il s'est distingué par sa rapidité d'exécution et son approche agressive dans les négociations de rançon. Conti a souvent ciblé des infrastructures critiques et des services publics, y compris des services de santé pendant la pandémie de COVID-19. Le groupe opérait également selon un modèle RaaS et était connu pour sa menace de double extorsion. En 2022, des tensions internes et des fuites de données internes ont conduit à la dissolution apparente du groupe, bien que ses tactiques et outils continuent d'influencer le paysage des menaces cybernétiques.
Ces groupes illustrent l'évolution rapide et dangereuse du paysage des menaces ransomware, avec des acteurs cybercriminels adoptant des modèles d'affaires complexes et des tactiques d'extorsion de plus en plus sophistiquées pour maximiser leurs profits illicites.

Darkweb, leur vitrine !

Le dark web fait partie de ce que l'on appelle le deep web, qui désigne toutes les parties d'Internet qui ne sont pas indexées par les moteurs de recherche traditionnels comme Google, Bing ou Yahoo.

Contrairement au deep web, qui contient des ressources comme des bases de données académiques, des archives gouvernementales et des forums privés nécessitant une authentification, le dark web est spécifiquement conçu pour offrir anonymat et confidentialité, tant pour les hébergeurs de sites que pour leurs visiteurs.

Cet anonymat est principalement assuré par des outils comme Tor (The Onion Router) ou I2P (Invisible Internet Project), qui routent le trafic internet à travers plusieurs couches de serveurs pour masquer l'identité des utilisateurs. L'accès au dark web se fait typiquement via le réseau Tor, qui permet de naviguer à la fois sur le web surface et sur des sites en .onion, uniquement accessibles par le biais de ce réseau.

Ces sites .onion offrent divers services, allant des forums de discussion à des marchés noirs, en passant par des bibliothèques de contenus censurés ou interdits et des services de communication sécurisée.

Contenus et Services
Le dark web est souvent associé à des activités illégales, telles que le trafic de drogues, d'armes, de données volées, de logiciels malveillants et d'autres biens et services illicites. Des marchés comme Silk Road, qui a été fermé par les autorités en 2013, sont emblématiques de ce type d'activité. Cependant, le dark web sert également de refuge pour des lanceurs d'alerte, des journalistes travaillant sous des régimes autoritaires, et des individus cherchant à échapper à la surveillance de masse pour des raisons légitimes.

Premièrement, les grandes villes imposent des règles strictes sur les locations de courte durée, ce qui peut compliquer l'utilisation d'Airbnb. Dans les villes de plus de 200 000 habitants, des obligations de compensation sont en vigueur. Si vous convertissez un logement résidentiel en location courte durée, vous devez compenser cette perte en créant un nouveau logement, ce qui peut représenter un défi supplémentaire.

De plus, baser un investissement immobilier uniquement sur les Jeux olympiques comporte des risques. Bien que les prix puissent augmenter temporairement, cela ne garantit pas une rentabilité durable. Il faut considérer les coûts, l'augmentation des taux d'intérêt et la demande réelle dans la zone.

L'effet JO, soit la montée des prix immobiliers avant l'événement, peut ne pas perdurer, surtout si la demande diminue après les Jeux. Il serait plus sage d'investir dans l'immobilier pour sa rentabilité à long terme, considérant les Jeux olympiques comme un avantage potentiel, plutôt que de miser uniquement sur cet événement pour le rendement de l'investissement.

Les perspectives immobilières de 2024 incluent le segment en plein essor des locations atypiques, une niche du marché de la location saisonnière qui attire de plus en plus de clients.

Ces hébergements uniques peuvent varier grandement, allant d'une caravane positionnée sur un terrain, à une yourte, une cabane perchée entre les arbres, une maison en forme de bulle, ou même un appartement décoré sur le thème de Harry Potter, parmi tant d'autres.
Ces locations offrent une expérience inédite et se distinguent nettement du marché locatif classique. Les vacanciers ne cherchent pas seulement un lieu pour dormir, mais une expérience inoubliable.

Situés majoritairement hors des grands centres urbains, ces logements atypiques promettent calme et authenticité, s'alignant sur la tendance actuelle à rechercher des échappées loin de l'agitation citadine et un retour aux sources dans la nature.

Il est également envisageable de développer ce type d'hébergement sur des terrains non constructibles, offrant ainsi une solution économique en transformant des espaces délaissés en lieux convoités par les vacanciers.
La popularité de ce type d'hébergement devrait se maintenir pour les cinq prochaines années au moins, répondant à un intérêt croissant pour les expériences écologiques, la fuite des températures estivales élevées, et le désir d'isolation dans des cadres naturels tout en conservant une accessibilité financière.

Plutôt que de voyager à l'autre bout du monde, les individus préfèrent des escapades plus locales, telles qu'une nuitée à la campagne. Cela représente donc une opportunité remarquable pour les investisseurs dans le domaine immobilier pour l'année 2024.

Le secteur des résidences de montagne connaît une popularité croissante, s'affirmant comme l'une des opportunités immobilières les plus prometteuses pour 2024. L'attrait pour la montagne, avec ses paysages enneigés en hiver, ses activités en plein air et sa fraîcheur estivale, ne cesse de s'accroître.

Certaines stations, particulièrement actives durant la saison estivale et situées en haute altitude, répondent efficacement aux inquiétudes relatives au réchauffement climatique et à la fonte des neiges. En conséquence, ces stations de ski ont vu les prix de leur immobilier grimper considérablement. À noter que, de nos jours, un appartement en montagne peut se révéler plus rentable en termes de locations saisonnières que les propriétés en bord de mer.

REvil (Sodinokibi), l’autre géant des hackeurs

REvil (Sodinokibi) représente une des entités les plus infâmes et redoutées dans l'arène des cybermenaces mondiales, ayant marqué son époque par des opérations de cyberextorsion audacieuses et sophistiquées. Actif principalement entre 2019 et 2021, ce groupe a rapidement gravi les échelons pour devenir un acteur majeur du paysage des ransomwares, principalement grâce à son modèle d'affaires de Ransomware-as-a- Service (RaaS) qui a permis de démocratiser l'accès à des outils de cyberattaque avancés.

Modèle RaaS et Double Extorsion

Le modèle RaaS de REvil a fonctionné en offrant à des affiliés l'accès à son infrastructure de ransomware en échange d'une part des profits générés par les attaques. Cette approche a non seulement élargi la portée des opérations de REvil mais a également contribué à l'émergence de nouvelles tactiques d'extorsion. La technique de la double extorsion, par exemple, où les attaquants chiffrent les fichiers de leurs victimes tout en volant des données sensibles pour menacer de les publier si une rançon n'est pas payée, est devenue une marque de fabrique de REvil, augmentant considérablement la pression sur les organisations ciblées pour qu'elles se conforment aux demandes de rançon.

Attaques Majeures

Les attaques contre JBS et Kaseya illustrent la capacité de REvil à perturber des secteurs critiques de l'économie mondiale. L'attaque contre JBS a non seulement mis en lumière la vulnérabilité des infrastructures critiques face aux ransomwares mais a également souligné les implications potentielles sur la chaîne d'approvisionnement alimentaire mondiale. De même, l'attaque contre Kaseya a démontré la capacité de REvil à exploiter les fournisseurs de services informatiques comme vecteurs pour multiplier les victimes potentielles, en affectant des milliers d'entreprises à travers le logiciel de gestion Kaseya VSA.
Malgré son succès notoire, la pression croissante des forces de l'ordre internationales a finalement conduit à des actions significatives contre REvil. En 2021, des opérations coordonnées ont permis de perturber l'infrastructure de REvil, conduisant à l'arrestation de certains de ses membres et à la saisie de ses actifs.

Ces actions ont non seulement porté un coup dur au groupe mais ont également envoyé un message fort aux autres opérateurs de ransomware sur les risques accrus liés à leurs activités illicites. L'héritage de REvil dans l'univers des cybermenaces est complexe. D'une part, il a incarné l'apogée de la menace ransomware, démontrant l'efficacité et la rentabilité de telles attaques. D'autre part, sa chute a mis en évidence la vulnérabilité des groupes de cybercriminels face à une coopération internationale renforcée entre les agences de lutte contre la cybercriminalité.

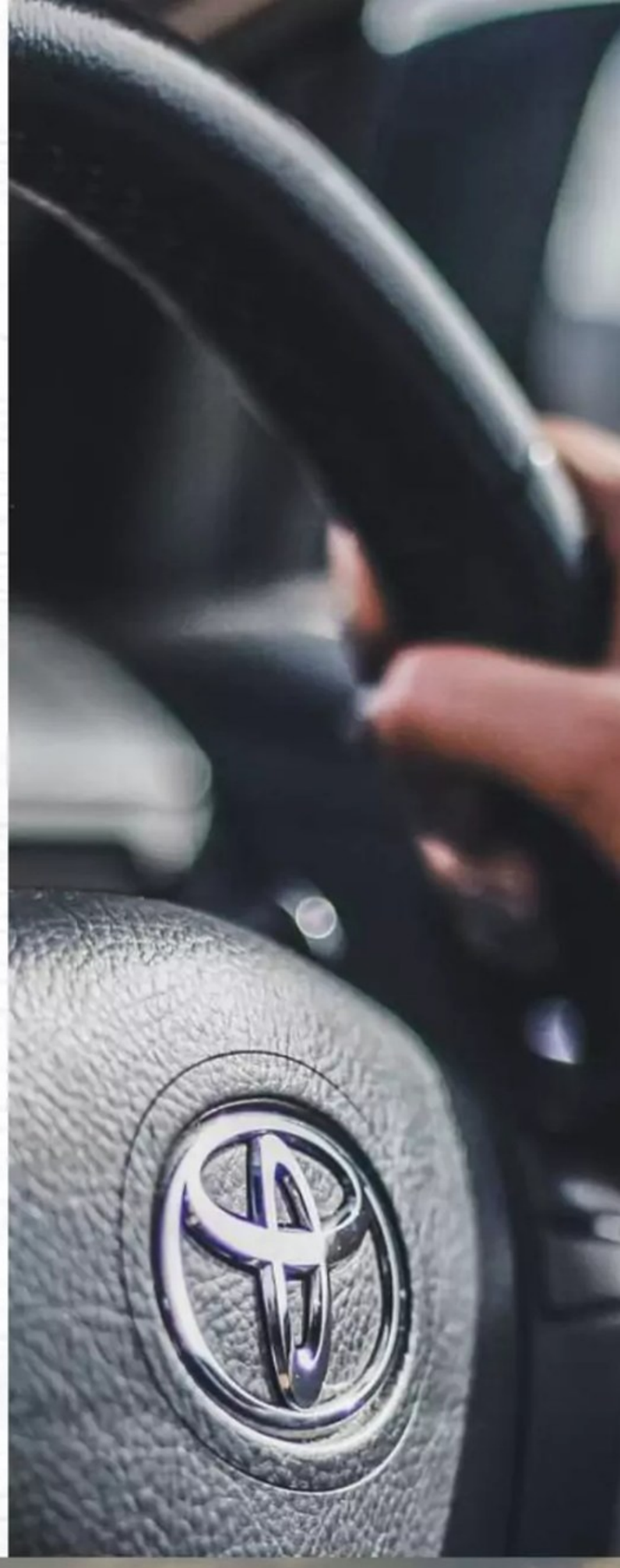
Auto-actu : vroum-vroum !

L'évolution dingue de Toyota !

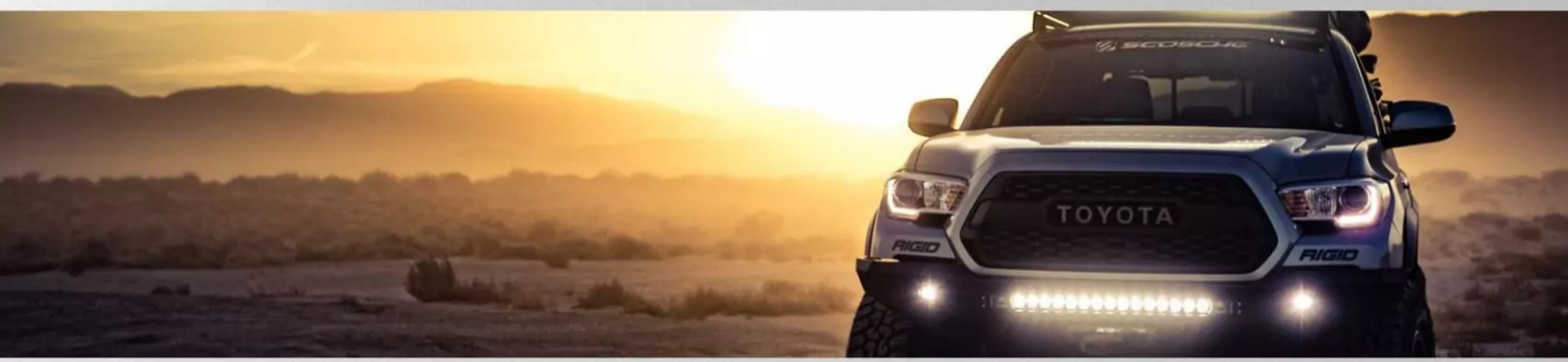
Fidèle à sa stratégie de ne pas réparer ce qui fonctionne, Toyota introduit quelques ajustements mineurs à son modèle le plus populaire en Europe. Plus efficace et dotée de technologies avancées : est-ce suffisant pour lui permettre de maintenir son statut de best-seller ? Nous avons testé la nouvelle Toyota Yaris 2024 de 130 ch.

Affirmer que la Yaris est un triomphe pour Toyota relève de l'évidence. Depuis son lancement en 1999, la compacte nippone n'a cessé d'évoluer et de se réinventer. Plus grande en 2005, électrifiée en 2012, et encore plus attrayante en 2020... Le succès continue. Pour l'année 2024, la quatrième génération bénéficie d'un lifting bien mérité. Au programme : une augmentation de la puissance et une montée en gamme des équipements technologiques pour accroître sa polyvalence. Nous avons mis le cap sur les routes de Catalogne, en Espagne, pour tester la nouvelle Toyota Yaris de 130 ch.

Quant au terme « lifting », il convient... ou pas. D'ailleurs, Toyota n'utilise pas ce terme pour parler de sa nouvelle Yaris, et pour cause. La quatrième génération de la compacte conserve en effet son design caractéristique, malgré cette mise à jour de mi-cycle. Elle garde donc son allure à la fois adorable et agressive. Pas de changement au niveau des éléments lumineux, ni de la face avant. La nouvelle Toyota Yaris se distingue seulement par des détails subtils, qu'il faut connaître pour la différencier de la version précédente. Le changement le plus notable est sa nouvelle couleur Bleu Neptune, exclusive. Pour le reste, il faudra noter les nouvelles jantes et identifier les changements de finition des plastiques du pare-chocs avant, passant de mat à brillant. Pour le reste, la compacte demeure identique, ce qui est probablement une bonne chose. La première Yaris conçue en France, à notre avis, n'a pas vieilli.



Elles marquent les esprits



La Toyota Yaris 2024 garde le bandeau arrière et le diffuseur, mais le logo « HYBRID » est remplacé par « HEV », plus discret. Bien entendu, les dimensions et les proportions demeurent inchangées : 3,94 m de longueur, 1,74 m de largeur et 1,50 m de hauteur. La voiture pèse environ 1 085 kg à vide. Comme d'habitude, la qualité de construction, les assemblages et les finitions extérieures sont irréprochables. À noter que la nouvelle Yaris sera également produite en République Tchèque, en plus de la France, toujours à Valenciennes. Confiant dans les améliorations apportées au modèle, Toyota France anticipe pas moins de 33 000 ventes en 2024, soit une augmentation de 17 % par rapport à 2023. Sachant que Toyota est la marque non-française la plus vendue sur le territoire... Nous sommes également confiants.

Un des points forts de cette nouvelle Toyota Yaris est assurément son équipement technologique revu à la hausse. L'intérieur de la voiture se révèle plus prestigieux grâce à des fonctionnalités plus contemporaines. Toyota privilégie la numérisation de l'expérience de conduite, en commençant par le tableau de bord. L'ancien affichage mixte analogique/numérique cède sa place à un écran entièrement numérique et modulable de 12,3 pouces (7 pouces pour les versions de base). Que vous optiez pour un affichage traditionnel avec double cadran, un cadran central ou une interface entièrement numérique, le choix vous appartient. Sur notre modèle Premiere, on trouve aussi un système d'affichage tête haute. Au milieu, la Yaris est équipée d'un écran tactile multimédia pouvant atteindre 10,5 pouces, au lieu de 9 pouces auparavant. Bien que le design de l'interface puisse paraître sobre, l'utilisation est intuitive et la réactivité excellente. Que ce soit via Apple CarPlay ou Android Auto, l'expérience est irréprochable.

En termes de confort, la Toyota Yaris 2024 bénéficie d'une nouvelle garniture intérieure combinant tissu et simili cuir de grande qualité. Avec ses coutures bleues, elle n'est pas seulement esthétique mais également confortable pour une utilisation quotidienne. Le soutien latéral est amplement satisfaisant et l'assise est conçue pour offrir une position de conduite à la fois ferme et relaxante. On note également de délicats inserts bleus parcourant l'intérieur, apportant une touche de couleur à un espace par ailleurs plutôt sombre.

Luxe (dé)janté

Performances : amélioration de l'hybride et assistance à la conduite

L'autre point marquant de ce rafraîchissement de mi-parcours concerne les performances. Dans sa version haut de gamme, la nouvelle Toyota Yaris 2024 voit sa puissance augmenter de 116 à 130 chevaux. Ce boost est obtenu tout en conservant le même moteur essence à 3 cylindres de 1.5 L développant 93 ch et 120 Nm de couple. Comme vous pouvez l'imaginer, c'est l'hybridation qui progresse (5ème génération), avec un moteur électrique produisant 83 ch et 185 Nm. Cette amélioration des performances se traduit par une plus grande polyvalence, surtout en milieu urbain, où la propulsion électrique se montre plus présente à basse vitesse. Les démarrages sont désormais plus agréables en ville, offrant plus de latitude avant que le moteur à combustion ne prenne le relais... Et ne s'emballe. Concernant la transmission, aucune révolution : les accélérations marquées ou les demandes de puissance s'accompagnent toujours d'un bruit peu mélodieux sous le capot. Toutefois, cela reste un détail mineur.

Car, une fois hors agglomération, cette Yaris de 130 ch démontre une vivacité accrue. Plus réactive lors des accélérations, elle se montre encore plus plaisante à conduire qu'auparavant. Sans surprise, les transitions entre le mode thermique et électrique demeurent fluides, Toyota maîtrisant parfaitement cet aspect. Le comportement du châssis est exemplaire : la voiture ne souffre d'aucun déséquilibre désagréable et conserve une tenue de route impeccable. Le freinage est performant, la direction précise, rendant la conduite particulièrement agréable. À souligner également l'apport du radar avant, qui, en plus du régulateur de vitesse adaptatif, permet une décélération électrique en fonction de la distance avec le véhicule précédent. Cette fonction s'active de manière passive et non intrusive, facilitant l'utilisation de la pédale de frein sans stress. Une fonctionnalité qui rend la conduite quotidienne plus détendue et confortable.

HiPhi déjà visé par une plainte ?

La société chinoise HiPhi traverse une période économiquement difficile. Une action en justice intentée par Faraday Future contre sa société mère complique encore la situation. HiPhi, à l'instar de plusieurs fabricants chinois, fait face à des turbulences. Malgré le lancement d'un modèle de voiture électrique sportif, les perspectives sont loin d'être aussi reluisantes.

En effet, en février, HiPhi a été contrainte de suspendre sa production en raison de difficultés financières. Des problèmes de dette et de retards de paiement des salaires ont mené à cette pause. Le constructeur a annoncé un arrêt de six mois et ne prévoit pas de reprendre l'activité avant la fin de l'été. Depuis, Ding Lei, le PDG de HiPhi, a sollicité un investissement de la part de Changan Automobile dans le but de sauver HiPhi. Zhu Huarong, le président de Changan, a confirmé les pourparlers tout en niant qu'un accord soit imminent. Selon un mémo interne révélé par Car News China, la situation est précaire. Les salaires de janvier n'ont été versés qu'à la fin du mois de février, et des rumeurs inquiétantes circulent quant à la reprise effective de la production.

Et les ennuis ne font que s'accumuler pour HiPhi. Cette fois, c'est Human Horizons Holdings, le groupe auquel appartient la marque, qui se trouve dans une situation compliquée. Faraday Future, un autre constructeur de véhicules électriques en difficulté, a porté plainte. La plainte cible Human Horizons et spécifiquement Ding Lei, son PDG et fondateur. Faraday les accuse de vol de secrets industriels et de concurrence déloyale, demandant l'arrêt des ventes d'un produit développé à partir des informations confidentielles de la FF91.
Faraday Future souhaite également obtenir des dommages-intérêts. Si Human Horizons est condamnée, l'avenir de HiPhi pourrait s'assombrir davantage.

Innovation de tailles et de poids ?

L'Europe va taxer les voitures chinoises ?

Tandis que l'enquête de la Commission européenne sur les subventions des voitures électriques chinoises se poursuit, l'introduction d'une taxe rétroactive est désormais envisageable. L'organe exécutif de l'Union juge avoir collecté assez de preuves pour justifier l'application de droits de douane.

L'Europe s'apprête à imposer une taxe sur les voitures électriques en provenance de Chine. Depuis septembre 2023, la Commission européenne scrute les aides financières que le gouvernement chinois alloue à ses constructeurs de véhicules électriques. Ursula von der Leyen, la présidente de la Commission, s'est prononcée contre toute forme de concurrence déloyale sur le marché européen, affirmant dès le début son intention de « protéger les fabricants européens ». Les investigations progressent, et l'instauration d'une taxe pourrait bientôt être officialisée.

Dans un rapport rendu public le mardi 5 mars 2024, l'exécutif européen a indiqué détenir « des preuves suffisantes indiquant que les voitures électriques chinoises bénéficient de subventions de la part de Pékin ». La Commission note que les importations de ces véhicules ont crû de 14 % en Europe depuis le début de l'enquête. Ursula von der Leyen insiste sur la nécessité d'agir sans délai, surtout à l'heure où le nombre de modèles chinois commercialisés en Europe ne cesse d'augmenter. À la lumière de ces investigations, la Commission européenne envisage de débuter « l'enregistrement douanier des importations de voitures électriques chinoises ». Autrement dit, les véhicules importés de Chine pourraient se voir appliquer une taxe dès leur entrée en Europe. Bien que l'enquête soit prévue pour se conclure en novembre, l'Union envisage d'imposer des droits de douane provisoires dès le mois de juillet.

La Chambre de commerce chinoise auprès de l'Union européenne (CCCEU) s'est exprimée en termes de « déception » face à la décision de la Commission. Un représentant de l'organisme chinois a souligné que « l'accroissement des importations n'est que le reflet de la demande en hausse pour les véhicules électriques en Europe ». Cependant, cette perspective n'est pas partagée par les autorités européennes. Ces dernières jugent que des constructeurs chinois tels que BYD et SAIC, en exportant leurs véhicules électriques en Europe, « exercent une pression sur les producteurs européens », y compris sur des géants comme Stellantis, Renault ou Volkswagen.

Porsche Mission X : approbation imminente pour la supercar électrique ?

L'année passée, Porsche a dévoilé un concept de supercar électrique nommée Mission X, se positionnant comme l'héritière des 918 Spyder et Carrera GT, mais dans une version entièrement électrique. La société réfléchit actuellement à la possibilité de produire cette hypercar électrique en série limitée, selon les mots de son PDG, Oliver Blume. Celui-ci considère qu'elle pourrait devenir « le véhicule de route le plus rapide sur le Nürburgring ». Dans une interview accordée à CarSales, Blume a indiqué que Porsche « prendrait une décision cette année » concernant la mise en production. Cette perspective semble désormais plus encourageante qu'au moment de sa révélation. À ce moment-là, Porsche avait mentionné que cette décision serait prise « en temps opportun ».

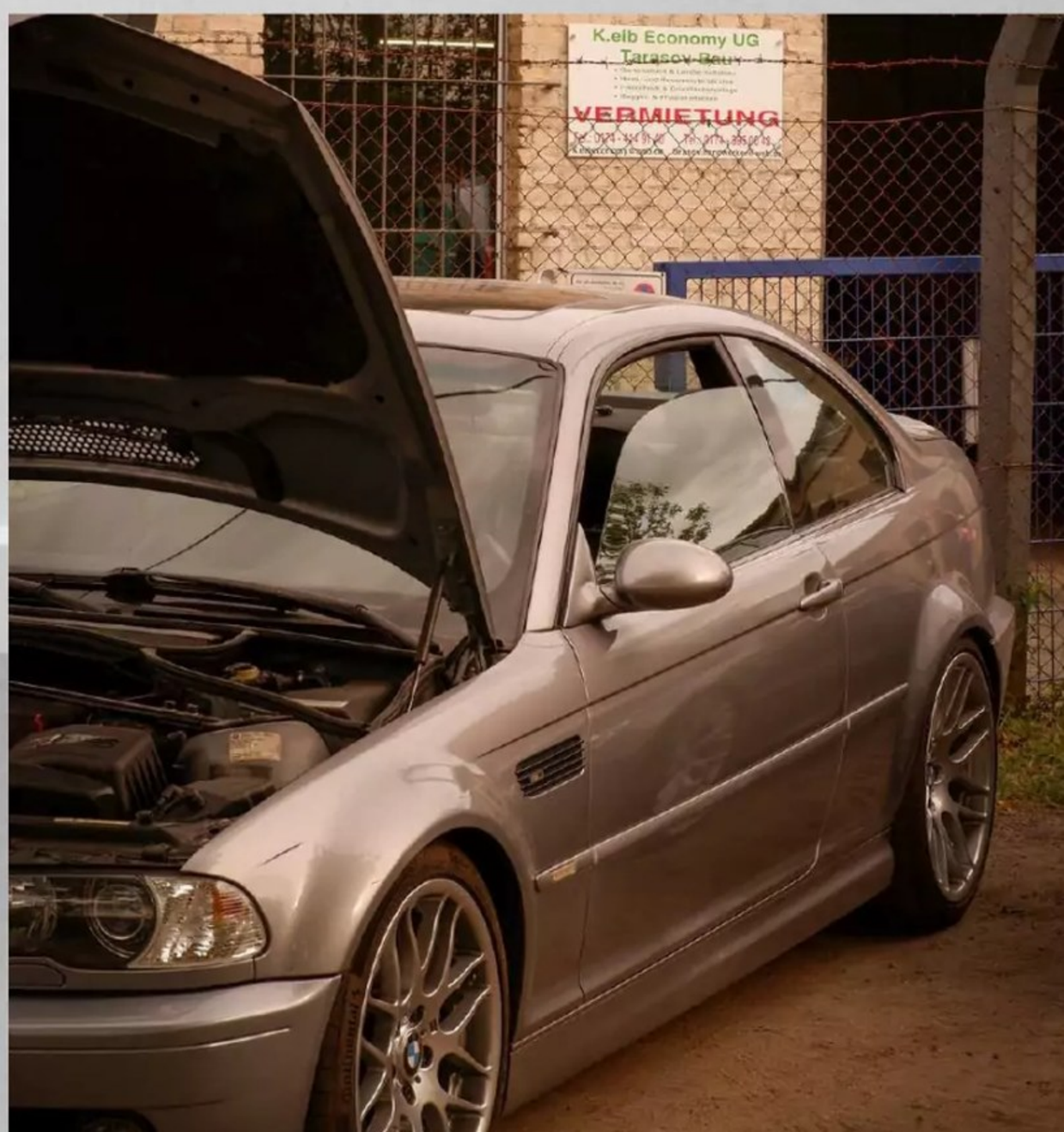
À présent, Porsche envisage la Mission X comme une opportunité de perpétuer son héritage de voitures d'exception. Blume admet que l'enthousiasme est grandissant pour passer à la production.
« Avec ce concept, nous avons présenté la technologie que nous envisageons d'intégrer dans le véhicule ainsi que son potentiel en termes de performances », a expliqué Blume. « Les retours que nous avons reçus lors de notre 75e anniversaire ont été extrêmement positifs. Cela représente donc une forte incitation pour nous à concrétiser ce projet. »

Dodge fait sensation !

Dodge vient de révéler la version finale de sa muscle car électrique, baptisée Charger Daytona, qui s'accompagne d'une variante à quatre portes.

Au sein de Stellantis, l'adoption de la motorisation électrique varie selon la région du globe. Dans nos contrées, le groupe a déjà avancé significativement dans l'électrification de sa gamme. Toutefois, aux États-Unis, la transition se fait plus lentement.
Cependant, lorsqu'il s'agit de s'engager, la marque sait comment faire sensation et ébranler les puristes. Dodge a donc opté pour la nouvelle génération de sa muscle car pour introduire son premier modèle entièrement électrique, la Charger Daytona.

Ce modèle marque un tournant puisqu'il est construit sur la nouvelle architecture STLA Large, spécialement développée par Stellantis pour ses véhicules électriques haut de gamme. Deux versions sont proposées, chacune équipée de deux moteurs, un par essieu. Avec l'option boost "PowerShot", la version R/T développe 502 ch, tandis que la Scat Pack offre 680 ch. Cette dernière est capable d'atteindre les 60 mph (environ 96 km/h) en seulement 3,3 secondes.
La voiture est équipée d'une batterie de 100,5 kWh de capacité brute (93,9 kWh utilisables), et selon les normes de l'EPA, l'agence américaine de protection de l'environnement, Dodge promet jusqu'à 510 km d'autonomie pour la version R/T.
Le véhicule dispose également d'un système produisant un son artificiel pour imiter le bruit du traditionnel V8.



ELLES ONT TESTÉ POUR VOUS

JEUX DE SOCIÉTÉ

qui dérapent légèrement...

Lacy remit en place encore une fois les coussins de son canapé couleur crème, puis se demanda ce qui, dans son appartement, pourrait avoir besoin d'être rafraîchi. Le tapis du salon avait été fraîchement aspiré, on pouvait encore y voir les lignes du passage de l'aspirateur. La grande horloge qui trônait sur le manteau de la cheminée avait été époussetée. Le casier à vins était rempli des bordeaux sombres qu'elle aimait tant. Les trois petites mèches de sa bougie parfumée au thé au miel vacillaient, et l'endroit sentait bon. Comme à la maison.

Elle devait se répéter que tout était en ordre. Au fond d'elle, elle n'en était pas intimement convaincue. Durant cette année de solitude et d'une vie sociale sur Zoom, son appartement avait été pas mal en désordre. Et c'était peu de le dire. Elle avait laissé l'aspirateur dans son placard. Les mouchoirs, les tasses de café, les bouteilles d'eau, les chaussures, les emballages en tous genre et les paquets de bonbons vides s'étaient amoncelés sur sa table basse, au pied de ses halogènes et sur le sol autour du canapé. Le canapé lui avait servi de lit pendant de nombreuses nuits. Un grand nombre de couvertures s'était donc entassé sur le canapé et certains s'étaient même égarés derrière le canapé. Être en temps normal, une femme aimant vivre dans un endroit chic, les couleurs vives et les choses bien nettes ne lui avait pas beaucoup servi ces derniers mois.

Elle n'avait tenu rangé que ce qui était visible derrière elle lors de ses réunions vidéo.

MON PANTALON ÉTAIT À PRÉSENT BIEN TROP SERRÉ À MESURE QUE MON PÉNIS DURCISSAIT. « JE T'AI MANQUÉ ? » DEMANDA-T-ELLE.

Pourtant, aujourd'hui, elle devait élargir le champ de la caméra et tout ranger car ses copines venaient lui rendre visite. En personne.

Elle était excitée de les retrouver. Cela faisait si longtemps qu'elles n'avaient pas été vraiment réunies pour une soirée jeux. Elle avait tellement eu envie de voir ses meilleures amies en chair et en os ! Mais ce genre de réunion avait été interdit ces derniers mois. Elles n'habitaient pourtant qu'à quelques blocs d'écart. Ces quelques blocs s'étaient transformés en kilomètres et même en années-lumière à la lueur de l'agitation et la peur qui s'étaient emparées du monde. Lacy avait organisé plusieurs soirées de jeux pendant le confinement. Elle commençait toujours ces soirées-là en essayant de remonter le moral des troupes : « Merci à toutes pour votre fidélité. On ne peut pas se retrouver comme d'habitude mais nous pouvons toujours nous voir en vidéo. »

Les 4 filles parlaient de leur vie sous confinement, de leurs exercices sportifs, leur consommation massive des dernières séries Netflix et des plats à emporter avalés. Malgré tout, elles devenaient les unes pour les autres des images numériques sur un écran. Elles perdaient lentement leur connexion. Lacy détestait avoir l'impression que ses copines se transformaient en pixels. Elle voulait les toucher et les regarder bien en face dans les yeux. Ces nuits avaient été émotionnellement glaciales malgré un temps plutôt clément. Se rappeler ces moments pouvait la faire frissonner si elle s'attardait à y penser trop longtemps. Se voir en face à face permettait à une amitié de se renforcer et de s'approfondir. Se voir face à face permet de déceler vérité et mensonge dans les yeux et les attitudes de l'autre. Être ensemble renforçait l'amour entre deux personnes. Sans cela, les gens étaient perdus. Ils semblaient s'éteindre. Les relations digitales affadissaient les relations. La situation extérieure avait transformé et flouté leurs liens.

Les réunions en ligne avaient eu leurs lots de moments gênants et de couacs technologiques. Souvent, Anna, une femme pleine d'entrain, commençait à parler en agitant les mains, toujours très vivante. Et Lacy devait l'arrêter en lui disant « Ton micro est coupé ».

PAROLE DE MAÎTRE

Anna se battait alors ensuite avec son ordinateur pour réactiver son micro. « Je disais juste que rien ne vaut une rencontre en personne ni d'être à côté de vous toutes ». Elle envoyait ensuite une volée de baisers virtuels à ses amies.

A présent s'envoyer des baisers ne serait plus nécessaire.

Lacy était excitée lorsqu'elle entendit la sonnette. Alors qu'elle avait accordé l'accès pendant des mois sur le plan technologique, la sonnette était un son doux. Un retour à la vraie vie pour accorder l'accès à la réunion.

Les deux femmes poussèrent un cri d'excitation libérant ainsi leur colère. Elles se prirent dans les bras puis se reculèrent sans se lâcher les mains.

« C'est bien toi n'est-ce pas ? Mon cerveau n'est pas en train de me jouer un mauvais tour ? »

« Touche moi. Sens moi. C'est bien moi en chair et en os » dit Anna.

« On fera tout ça plus tard. »

Les deux jeunes femmes éclatèrent de rire. Elles étaient à nouveau réunies.

« Le thé est dans la cuisine. Tout comme les boissons fortes d'ailleurs. La bougie est sur la table. »

« Ça fait si longtemps que je ne suis pas venue qu'il va peut-être falloir que tu me rappelles où se trouve la cuisine » dit Anna, sarcastique.

« Toujours au même endroit », répondit Lacy.

Alors qu'Anna venait de prendre place dans le canapé avec son Long Island au thé glacé, la sonnette retentit à nouveau. Lacy se précipita vers la porte. Anna s'approcha également, abandonnant son verre derrière elle.

« Maria ! Shelly ! » cria Lacy.
Toutes criaient, riaient, se prenaient dans les bras comme pour célébrer leur amitié en chair et en os.

« Vous avez l'air en forme, leur dit Anna. Vous avez fait du sport ? »

Maria enleva sa veste légère : « Les séances d'entraînement sur YouTube font des merveilles. Mais je n'arrivais pas à décrocher de Netflix donc j'ai raté tous les entraînements. »

« Cette réponse est donc un bon gros non » rigola Shelly en embrassant Anna.

« Je préfère un petit non tout maigre plutôt qu'un gros non » dit Maria enfonçant son coude dans les côtes de Shelly avec un grognement enjoué.

Lacy les invita à s'installer dans le salon, dans le grand canapé ou les fauteuils. Instinctivement, chacun se dirigea vers le siège qu'elle avait eu l'habitude d'occuper plus d'un an auparavant lorsqu'elles se réunissaient régulièrement.

Après quelques minutes, Lacy recentra la conversation. Elle sortit le jeu Candy Land sur la table basse devant le canapé.

« Avant de commencer, je tiens à souligner que nous avons désormais un meilleur moyen de surveiller celles qui souhaiteraient contourner les règles. Pas de triche ! Ok Maria ? » dit Lacy en secouant son index comme une maman grondant un enfant.

« Moi ? Tricher ? » dit Maria en tapotant sa lèvre inférieure et en faisant rouler ses yeux de droite à gauche.
Les jeunes femmes se mirent à rire, se remémorant la dernière tricherie de Maria.

« Tu as toujours des cartes sous la table » lui dit Shelly.
« Ou dans les manches ! » renchérit Anna.

« Je ne porte même pas de manches ! C'est dire si vous racontez n'importe quoi ! » leur répondit Maria.
« On va garder un œil sur Maria ou bien les dieux du jeu se chargeront de son cas » dit Lacy. C'est la plus jeune qui commence. Maria, c'est à toi ! »

« Plus jeune de 6 mois. J'adore ce concept » répondit la jeune femme d'origine latino en levant les poings en l'air comme si elle était une pompom girl.

Maria attrapa la première carte de la pioche.
Lacy remarqua ses ongles rouges et ses longs doigts. Ils étaient fins et ses tendons bougeaient sur sa peau marron clair. Elle avait accessoirisé ses jolies mains avec des bagues en or. L'une d'entre elles était ornée d'un gros diamant qui reflétait la lumière, cadeau de son mari. En regardant ainsi Maria, Lacy se sentait excitée par la suite de la soirée. Cela faisait longtemps qu'elle attendait cette soirée. Il y avait bien longtemps qu'elles n'avaient pas joué.

Elles avaient organisé des réunions régulièrement, et elle et les autres femmes avaient souvent exploré et repoussé les limites au cours des derniers mois. Ce soir, Lacy interrogeait sur ce qu'elles allaient explorer. Maria grogna quand elle vit qu'elle avait tiré une carte avec deux collines de chewing-gum.

« Lacy, je ne veux pas de cette carte ! Est-ce que je peux en piocher une autre s'il-te-plaît ? Ça m'a fait sauter par-dessus deux petits points noirs et je rate deux fois le Baron Réglisse. »

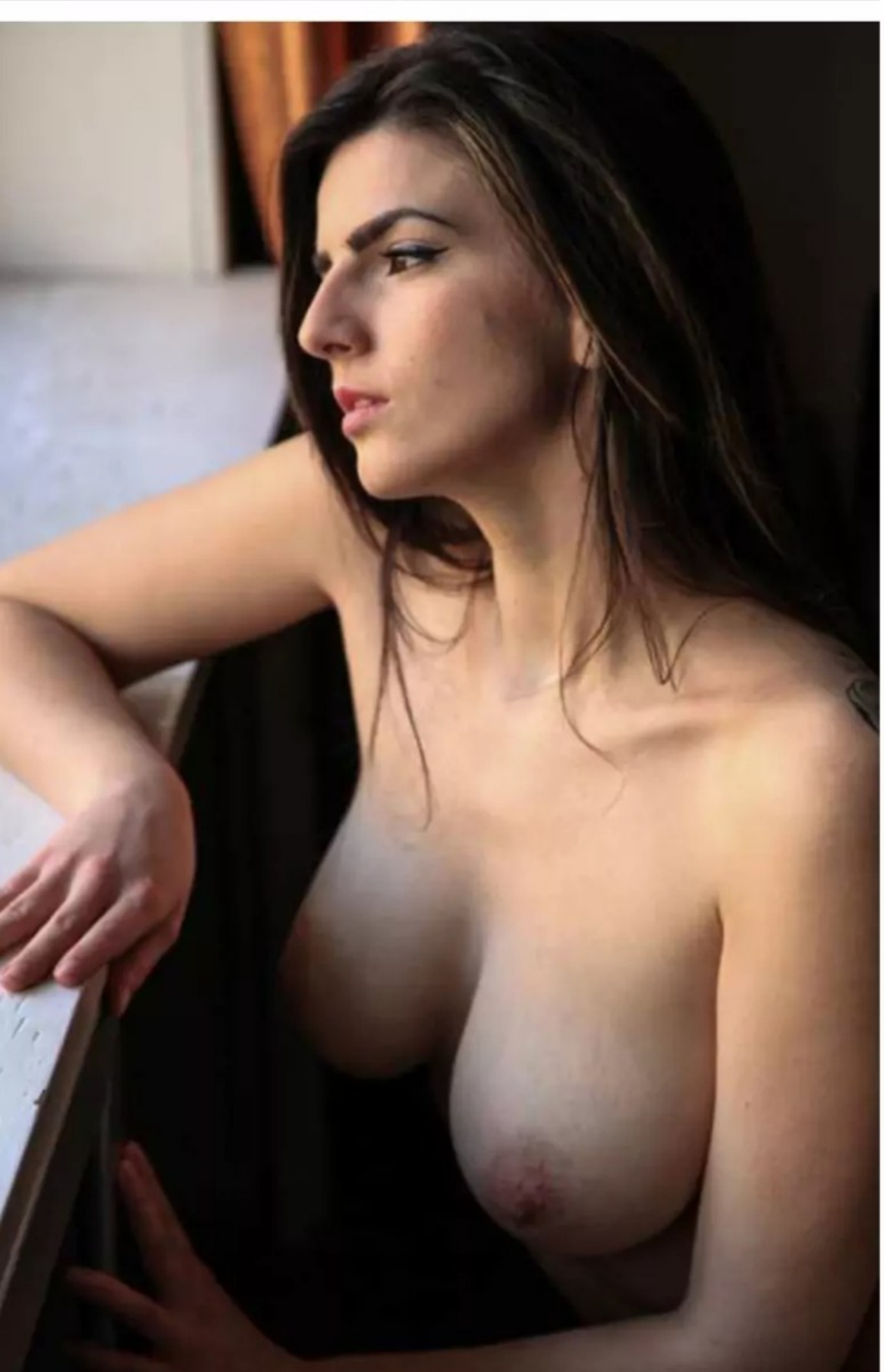
Maria fronçait les sourcils et murmura « S'il-te-plaît ».
« Désolée, c'est la carte que tu as piochée » lui dit Shelly en se frottant les mains.

« Tu connais les règles. Tire la carte particulière et tu en seras protégée, lui dit Lacy pour contrer sa demande.

« En être protégée ? Mais je ne veux pas en être protégée ! »

« Et on a toutes envie de voir tes collines de chewing-gum ! » lui dit Shelly.

« Allez Maria ! Montre-nous tes collines magiques » dit Anna en se déplaçant vers le bord du canapé.



Maria grogna : « J'avais tellement envie de tomber sur le Baron Réglisse… »

Lacy adorait regarder Maria. Elle était exotique, à l'opposé physiquement de ce qu'elle était elle. Ces différences la rendaient terriblement attirante. Lacy comparait son attrait pour elle à la possibilité de goûter dans les assiettes de tous ses amis au restaurant plutôt que de se concentrer sur sa seule assiette. Maria souleva son t-shirt. Elle dégrafa son soutien-gorge. Lacy savait que Maria calculait la vitesse de ses mouvements, qu'elle adoptait le bon rythme pour les laisser haletantes et prêtes à lui hurler d'accélérer.

Elle libéra ses seins ronds. Somptueuses boules de chair. Elle le pressa l'un contre l'autre et tira sur ses larges tétons caramel.
Shelly rompit la contemplation générale : « Wow, j'ai déjà chaud. J'avais oublié à quel point tout cela m'avait manqué ».
Elle passa une main sur sa propre poitrine.
Continuant délibérément, Maria porta ses seins à sa bouche, sortit sa langue rose et épaisse et la passa autour de ses larges aréoles plusieurs fois. Elle suça ensuite intensément l'un de ses seins, tout en continuant à tordre d'une main le téton du second. Une fois qu'elle eut fini, elle ajusta son t-shirt, sans remettre son soutien-gorge.
« C'est à ton tour Anna ».

Anna rejeta ses cheveux lisses et blonds derrière son épaule : « Souhaitez-moi bonne chance. » Elle fit un double bleu. Ce qui n'impliquait pas beaucoup d'action. Shelly et Lacy tirèrent des couleurs également. Toutes étaient potentiellement exposées à « l'homme du jeu ». Les trois femmes passèrent à travers la forêt de Menthe et sautèrent par-dessus les collines de Chewing-Gum. Maria, qui était en tête, s'arrêta chez Grand-Mère Noisette qui vivait dans la vieille maison en cacaouètes. Elle s'adossa au canapé en souriant sournoisement : « Qui est la plus vieille ? » Lacy leva la main lentement : « Je suis la « grand-mère » des petits de la portée de Daisy. Aucun de mes enfants n'a encore d'enfant. Dieu merci. »

« Une grand-mère est une grand-mère » dit Shelly.

Lacy leva les yeux au ciel et le sourire subtil qu'elle pensait arborer discrètement n'était pas si subtil. Elle avait du mal à cacher son excitation. Ce rassemblement promettait une nuit d'amusement, entre amies, avec ce goût de vie normale retrouvé. Mais plus encore, il s'agissait pour elle d'être entourée de vraies personnes, des amies qui plus est. Elles avaient joué à des jeux de société toutes les quatre sur Zoom, avec leurs petites touches de pizzazz. Mais ce n'était pas la même chose. Rien à voir du tout. Les jeux de société sur Zoom c'était un peu comme du porno. Toutes regardaient et salivaient mais rien n'advenait jamais. Les quatre femmes ne pouvaient pas toucher. Elles regardaient mais ne se sentaient pas aimées. Cette soirée allait leur rafraîchir la mémoire. Elle était comme une récompense pour elle et pour les autres et peut-être pour lancer un pied de nez au confinement, elle était prête à faire tout ce qui lui serait demandé.

« Lacy, je veux te voir…» Maria marqua une pause. «Ses yeux passant d'une femme à l'autre. Embrasser Anna avec la langue. »

Shelly explosa et encouragea la demande de Maria : « Whoup, Whoup ! »
Lacy se laissa glisser du canapé et se dirigea vers Anna, à quatre pattes. Les bras tendus, la jolie blonde attira Lucy entre ses jambes. Leurs regards se rencontrèrent. L'espace d'un instant, les deux femmes ne jouèrent plus seulement à un jeu de société et ne répondaient pas seulement au challenge lancé par Anna ; elles ne gloussaient pas avant de se donner un petit bisou sur la bouche. Non, il s'agissait bien d'une passion, lentement construite mois après mois. Anna et Lacy se penchèrent l'une vers l'autre, bouche ouverte et langue prête à partir à l'assaut de celle de l'autre. Pas de temps ni de considération pour des petits bisous d'introduction. Elles se jetèrent l'une sur l'autre.

Leurs mains exploraient et caressaient. Leurs joues se creusaient sous le feu de l'intensité. Aucune ne respirait. Maria et Shelly non plus. Elles étaient fascinées par leurs amies. Maria jeta un coup d'œil à Shelly, le visage brillant. Elles se sentaient laissées de côté en tant que spectatrices de la passion brûlant entre Anna et Lacy.

« Ok, ok, ok les filles, » dit Shelly interrompant ainsi le baiser. « Rappelez-vous, on joue à Candy Land, pas à se rouler des pelles. »

Déçue mais rouge de plaisir, Lacy s'est reculée, essuyant la salive autour de sa bouche. « J'avais bien besoin d'un bon et long baiser », dit-elle. Elle se jeta alors à nouveau en avant pour arracher un autre petit baiser à Anna. C'était à Shelly puis Lacy de jouer, elles tombèrent sur des cases de couleur. Seule Anna tira la carte Sucre d'orge. Lucy lui tendit un petit sucre d'orge à la menthe : « Tu sais ce que tu dois faire avec. »

Anna le porta à la bouche pulpeuse et déposa un baiser sur le bout. Elle sourit à ses amies dans l'intention de les charmer. Elle sortit sa langue rose de sa bouche et effleura la partie arrondie au sommet, puis parcourut la longueur de la canne avant de la remonter. Son charme opérait. Les autres femmes étaient ravies.
Lacy commençait à saliver en observant Anna sucer son sucre d'orge. Elle avait le souffle court en regardant Anna faire entrer et sortir de sa bouche le sucre d'orge blanc et rouge. Elle ajusta sa position et soupira. Maria essayait de l'éventer avec une petite carte de jeu, comme si cela avait le pouvoir de la faire se calmer. Anna enfonça le sucre de canne dans sa joue pour y faire une bosse. Les filles applaudirent et rirent.
« Tu sais comment t'y prendre pour sucer une bite on dirait non ? Ça me fait presque regretter de ne pas en avoir une dont tu pourrais t'occuper, » lui dit Maria.

Anna rit : « Mon mari apprécie mes talents. »
Les coups suivants emmenèrent les quatre femmes un peu plus loin sur la piste colorée en direction du Château Bonbon. Aucune d'entre elle n'avait été touchée par le Baron Réglisse.

Shelly tira une carte qui représentait deux sucettes. L'éclat de son visage s'atténua.

« Je ne m'étais jamais arrêtée dans la Forêt des Sucettes et je n'ai jamais eu à faire ça auparavant. » La voix de Shelly était serrée par l'inquiétude.

Lacy leur tendit les sucettes. Une sucette au raisin pour Anna. Une à la cerise pour Maria. Une au citron pour elle.

« C'est parti les filles. Profitons de ce moment, » leur dit Lucy. Lacy regarda Anna se tortiller pour se débarrasser de sa jupe noire moulante, révélant une culotte bleue. Au milieu de celle çi, on pouvait voir une petite tâche humide. Dans le même temps, Maria avait retiré son jean délavé. Elle ne portait quant à elle aucun sous-vêtement. On pouvait voir sa toison sombre : un épais triangle au-dessus de ses lèvres. Lacy passa la main sous sa robe ne maille et fit glisser sa culotte le long de ses cuisses, par-dessus ses genoux. Elle la laissa ensuite tomber sur ses chevilles. Elle souleva le bas de sa robe et la fraîcheur contrasta avec la chaleur emmagasinée. Elle s'était rasée quelques heures auparavant, elle était glabre et douce.

La suite au prochain numéro !

MAQUETTE PAR
GAELLE KANGA

Portfolio

SECONDÉ PAR
TOM VONG

NOTRE VOISINE S'APPELLE KAYTE

DECRYPTAGE

En mode santé

La sérénité d'un champion ? Oui, c'est possible !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z.

Le monde actuel est perpétuellement traversé par des sources infinies d'informations, de divertissement et de bruits, à l'origine d'un stress important. Les nouvelles technologies nous permettent d'avoir accès à des informations tout au long de la journée. Dans un monde où la surconsommation physique et numérique règne en maitre, il est difficile de se détendre et de trouver la paix. Même si ces distractions ne disparaitront jamais, vous pouvez faire en sorte de canaliser votre énergie et de reprendre le contrôle de vos pensées et de votre ressenti.

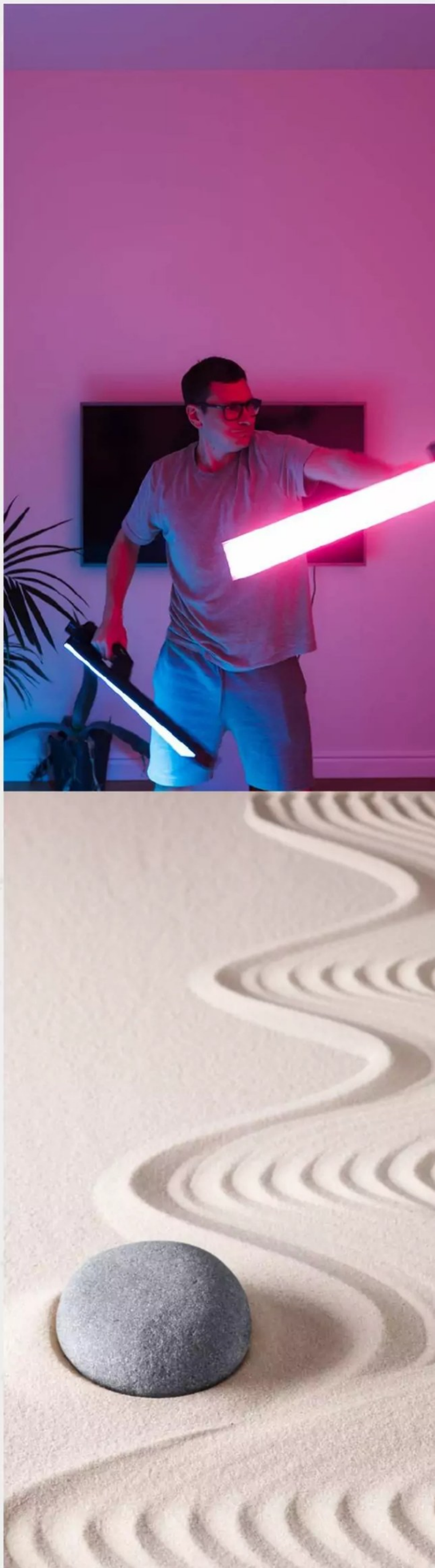
Prenez 20 minutes dans votre matinée. Les matinées sont souvent pleines d'activités pour se préparer pour la journée à venir. Vous venez de vous lever, donc cela ne vous vient pas forcément à l'esprit de prendre 20 minutes pour détendre votre esprit avant de commencer une nouvelle journée.

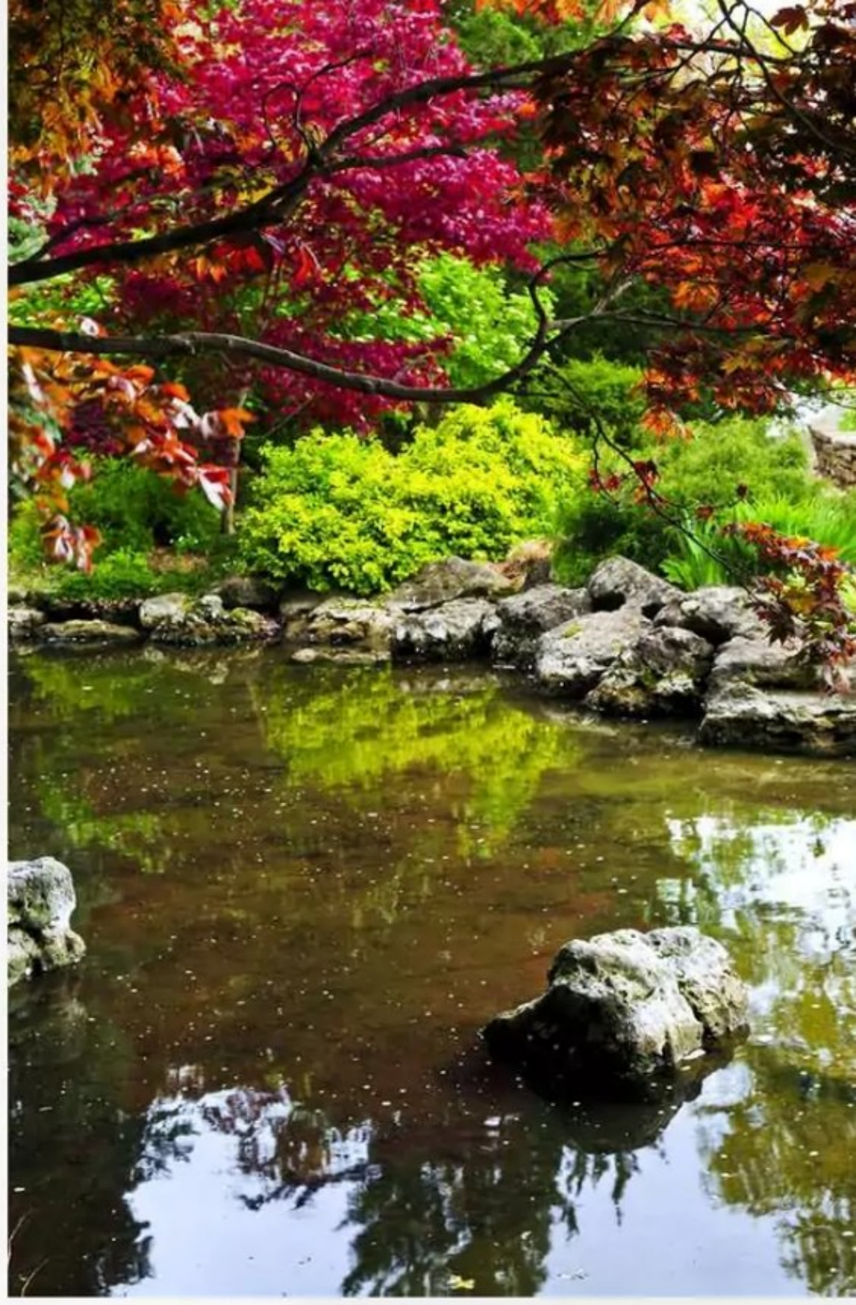
Il a été scientifiquement prouvé que cela prenait environ 20 minutes de calme dans la matinée pour faire descendre votre niveau de cortisol (« l'hormone du stress ») s'il est élevé. Le cortisol influence la capacité du corps à maintenir son homéostasie.
Au lieu d'allumer votre ordinateur ou votre téléphone pour vérifier vos courriels ou vos messages, prenez une tasse de thé à l'extérieur et videz votre esprit devant le soleil levant.

Videz votre esprit en faisant vos corvées. Les corvées quotidiennes peuvent devenir une source de relaxation si vous pouvez passer 30 minutes de calme en lavant la vaisselle, en nettoyant les sols ou en préparant le diner. Ces tâches font tellement partie de votre routine que vous les faites sans réfléchir.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certaines de vos meilleures idées vous viennent lorsque vous êtes sous la douche ou lorsque vous êtes en train de repasser ? C'est parce qu'il s'agit d'activités du quotidien qui ne mobilisent pas vos capacités intellectuelles et vous permettent donc de laisser votre intuition prendre le dessus et de retrouver une forme de tranquillité d'esprit pour trouver des solutions aux problèmes persistants.

Le calme de la nature vous permet de trouver immédiatement le silence. Les bruits de fond associés au vent, aux animaux qui s'activent... votre téléphone éteint... tout cela aide votre esprit à se relaxer et à faire le vide.





Mettez-vous au jardinage. En plus de vous permettre de produire des aliments sains, le jardinage vous permet également de trouver la paix. D'abord, le jardinage vous fait sortir et donc vous rapproche de la nature. Ensuite, c'est une activité calme et solitaire qui vous permettra de diminuer votre niveau de stress.

Il a été prouvé que l'air frais et l'exercice physique associés au jardinage permettent de diminuer le stress, diminuer l'agressivité et de perdre du poids, en plus de donner un sentiment de fierté de produire vous-même vos fruits et légumes.

Voyagez en silence. Lorsque vous faites un trajet en voiture, n'allumez pas la radio. Au lieu de cela, réfléchissez aux évènements de la journée pour réveiller votre esprit fatigué et pour retrouver la paix. Éteignez votre téléphone, vos jeux et tablettes lorsque vous vous dirigez vers votre travail ou lorsque vous en sortez pour retrouver un peu de paix.
Au lieu d'éteindre votre radio, vous pouvez également écouter de la musique spécialement conçue pour favoriser la méditation. En général, ce genre de musique ou de son a pour particularité de couvrir le brouhaha de la circulation et aider à évacuer le stress.

Servez-vous du temps passé dans les transports pour prendre conscience de vos pensées et de vos sentiments sans porter de jugement. Cet exercice de pleine conscience vous aidera à évacuer les émotions négatives liées à un long trajet ou aux embouteillages. Trouvez une activité agréable à faire pendant vos trajets. Vous pouvez utiliser le temps que vous passez quotidiennement dans les transports en commun pour trouver la paix. Si vous conduisez, essayez d'écouter de la musique favorable à la méditation ou de la musique classique. Si vous prenez les transports en commun, lisez un livre ou faites une petite sieste.

Désactivez les notifications sur votre téléphone portable. Les téléphones portables sont la plus grande source de distraction dans la société aujourd'hui. La recherche montre que, en moyenne, les gens consultent leur téléphone en moyenne 150 fois par jour, soit toutes les 6 minutes sur 16 heures dans la journée. Cette cacophonie perpétuelle ne favorise pas un environnement de sérénité. Désactivez simplement les notifications qui ne sont pas essentielles, comme celles de Facebook, Twitter, des jeux en ligne et des courriels. Réservez des moments dans la journée pour vérifier ces notifications.

Terminez les tâches commencées. Travaillez sur vos capacités d'organisation. Il n'est pas rare de se retrouver avec plusieurs projets inachevés dans les tâches domestiques ou au bureau. Entre les corvées domestiques, les courriels attendant une réponse, les comptes à équilibrer, les animaux à nourrir, cela peut sembler sans fin. Mais la plupart de ces tâches peuvent être achevées en relativement peu de temps si vous vous concentrez pour les terminer immédiatement.

Adoptez la « règle des deux minutes », car la plupart de ces tâches peuvent être achevées en si peu de temps. En terminant ces tâches au plus vite, cela éliminera toutes les petites sources de distraction irritantes du quotidien.

Gardez une liste courte de chose à faire pour organiser votre journée et être efficace. En notant ces tâches sur une feuille de papier, vous n'y penserez pas en permanence.

Lorsque nous pensons au mot positif, la plupart d'entre nous pensent au mot heureux. Cependant, le bonheur n'est pas le seul type de positivité. Il existe de nombreuses autres façons d'être positif dans la vie, même lorsque vous traversez des phases de tristesse, de colère ou des défis. Des recherches ont suggéré que vous avez les capacités puissantes de choisir vos émotions positives et vos façons de penser. En fait, nos émotions changent littéralement notre corps à un niveau cellulaire. Nombre de nos expériences dans la vie sont le résultat de la façon dont nous interprétons et répondons à notre environnement. Heureusement, au lieu de réprimer ou d'essayer de se débarrasser des émotions négatives, nous pouvons choisir de les interpréter et d'y répondre différemment. Vous allez vous rendre compte qu'avec un peu d'entrainement, de patience et de ténacité, vous pouvez devenir plus positif(ve).

Vous ne pouvez pas changer la façon dont vous pensez si vous ne pouvez pas identifier votre problème. En acceptant que vous ayez des pensées et des émotions négatives et que vous n'aimiez pas la façon dont vous y répondez pour l'instant, vous pouvez mettre les changements en route.
Essayez de ne pas vous juger pour ce que vous pensez ou ce que vous ressentez. Souvenez-vous que vous ne pouvez pas vraiment contrôler ce que vous pensez ou ce que vous ressentez. Ce ne sont pas des choses intrinsèquement bonnes ou mauvaises, ce ne sont que des pensées et des émotions. Ce que vous pouvez contrôler est votre façon de les interpréter et d'y répondre.
Acceptez les choses à propos de vous-même que vous ne pouvez pas changer. Par exemple, si vous êtes une personne introvertie qui a besoin de temps seule au calme pour recharger ses batteries, vous allez probablement vous sentir épuisé et malheureux en essayant de vous comporter comme un extraverti en permanence. Acceptez-vous comme vous êtes maintenant, tout simplement. Vous pouvez alors vous sentir libre de développer une meilleure version de vous-même.

Les objectifs vous permettent d'avoir un meilleur point de vue sur la vie. Des recherches ont montré que vos objectifs peuvent vous aider à vous sentir plus sûr de vous et vous donner de l'espoir, même si vous n'arrivez pas à accomplir cet objectif tout de suite. La mise en place d'objectifs qui ont un sens personnel et qui s'alignent avec vos valeurs vous aidera à les accomplir et à avancer dans votre vie. Commencez par de petits objectifs. Ne visez pas trop gros au début. La tortue finit toujours par gagner la course contre le lièvre. Trouvez-vous des objectifs spécifiques. Un objectif comme être plus positif est une excellente chose, mais c'est trop gros et vous n'aurez probablement aucune idée de là où vous devez commencer. À la place, fixez-vous de petits objectifs plus spécifiques, par exemple méditer deux fois par semaine ou sourire à un inconnu une fois par jour.

Exprimez vos objectifs de manière positive. Des recherches ont montré que vous avez plus de chances d'accomplir vos objectifs si vous les exprimez de manière positive. En d'autres termes, faites de vos objectifs une chose vers laquelle vous vous dirigez, pas quelque chose que vous essayez d'éviter. Par exemple : arrêter de consommer de la malbouffe n'est pas un objectif qui va vous aider. Cela peut provoquer des sentiments de honte et de culpabilité. Manger 3 portions de fruits et légumes par jour est plus spécifique et plus positif.

Faites en sorte que vos objectifs soient basés sur vos propres actions. Souvenez-vous que vous ne pouvez pas contrôler les autres. Si vous vous fixez des objectifs qui demandent une certaine réponse de la part des autres, vous pourriez finir par vous rendre compte que les choses ne fonctionnent pas aussi bien que ce que vous aviez espéré. À la place, fixez-vous des objectifs qui dépendent de choses que vous pouvez contrôler, sur vos propres performances.

Entrainez-vous à la pleine conscience. Vous serez plus heureux en prenant conscience de vos actions et de vie. Lorsque vous ne faites que passer par les mouvements de votre vie comme un robot, vous avez plus de chances d'oublier le bonheur dans les petites choses de la vie. En prenant conscience de ce qui vous entoure, de vos choix et de vos activités quotidiennes, vous pouvez avoir un meilleur contrôle sur votre vie et sur votre bonheur.

Envisagez de pratiquer la méditation comme une façon de vous recentrer sur vous-même et de mieux vous concentrer. En méditant tous les jours entre 10 à 20 minutes à un moment qui vous convient, vous pouvez augmenter votre conscience de vous-même et du moment présent et rassembler les mauvaises pensées avec une meilleure conscience.

Essaye de suivre des cours de yoga. Cela peut aussi vous aider à être plus conscient du monde en prenant conscience de votre respiration.
Même si vous vous arrêtez pour respirer et pour reposer votre esprit pendant un petit moment, vous pourrez vous sentir plus heureux.

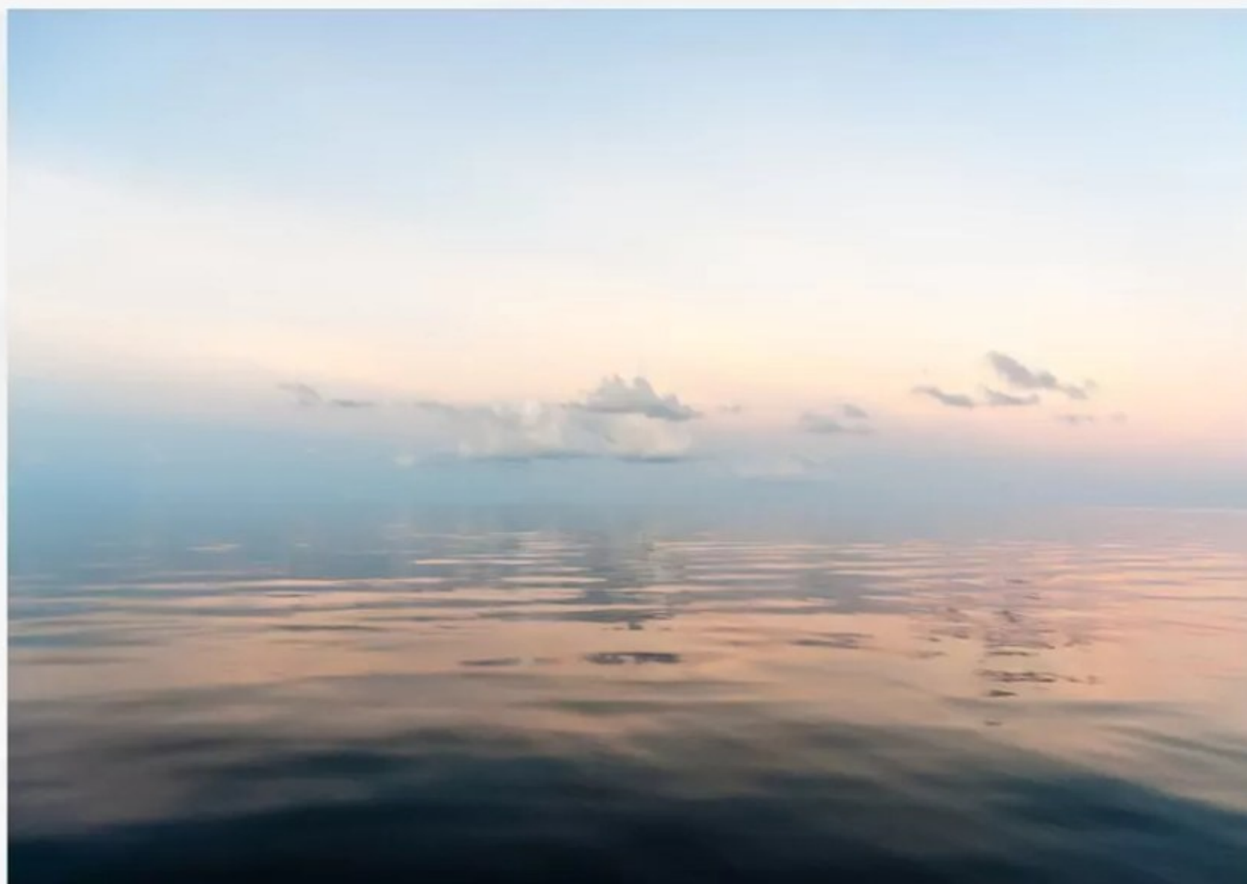
Explorez votre côté créatif. Si vous n'avez pas eu la chance de pouvoir explorer votre côté créatif, c'est le moment maintenant. Prenez le temps d'exprimer l'artiste qui sommeille en vous et d'explorer vos pensées les plus originales, cela peut faire des merveilles pour vous aider à penser hors des chemins battus et donc pour penser plus positivement. Même si vous ne pensez pas être enclin naturellement à être créatif, il existe de nombreuses façons de vous exprimer pour devenir plus positif.
Suivez des cours pour apprendre quelque chose que vous n'ayez jamais fait auparavant, par exemple la poterie, la peinture, les collages, la poésie ou le travail du bois.

Souvenez-vous aussi de noter des choses positives dans votre journal ! Prenez un petit moment pour écrire un geste gentil de la part d'un inconnu, un joli coucher de soleil ou une discussion agréable avec un ami, tout cela vous aidera à sauvegarder ces souvenirs pour que vous puissiez vous en souvenir plus tard. À moins que vous ne vous concentriez dessus, ils ont de bonnes chances de passer devant vous sans que vous ne vous en rendiez compte.

Pratiquez la gratitude active. La gratitude est plus qu'une émotion, c'est un acte. De douzaines d'études ont montré que la gratitude peut vous faire du bien. Cela change votre point de vue sur presque tout, immédiatement, et vous en tirerez de plus en plus de bénéfices si vous la pratiquez régulièrement. La gratitude vous aide à vous sentir plus positif, elle améliore vos relations avec les autres, elle encourage la compassion et augmente le sentiment de bonheur. Certaines personnes arrivent naturellement à mieux exprimer leur gratitude, car c'est leur état d'esprit naturel. Cependant, vous pouvez cultiver une attitude de gratitude, quel que soit le niveau de gratitude naturelle que vous possédez !

Que ce soit dans les relations ou les situations, évitez d'approcher les autres comme si vous méritiez quelque chose. Cela ne veut pas dire que vous ne méritez rien et que vous devez accepter de vous faire traiter de manière inappropriée ou irrespectueuse. Cela signifie seulement que vous devriez essayer d'aborder les choses sans avoir l'impression d'avoir le droit d'obtenir un certain résultat ou un certain bénéfice.

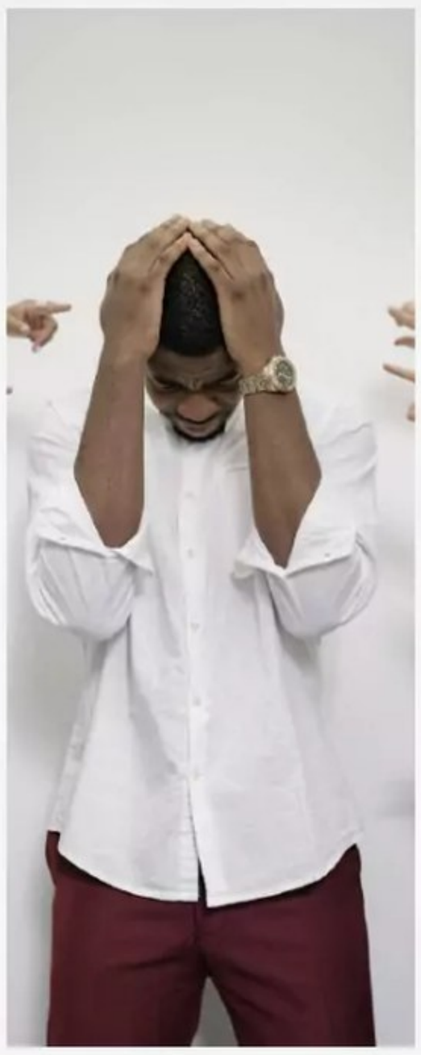
Partagez votre gratitude avec les autres. Le partage de votre sentiment de gratitude avec les autres vous aide à ancrer ces souvenirs dans votre mémoire. Cela peut aussi inspirer des sentiments positifs chez les personnes avec lesquelles vous les partagez. Essayez de trouver un ami qui voudrait être votre partenaire de gratitude et partagez avec lui trois choses par jour qui vous rendent reconnaissant l'un envers l'autre.



Admettez de ne pas toujours vous sentir bien. Avoir pleinement conscience de ce qu'on ressent signifie qu'on est capable de reconnaitre et d'identifier ses émotions. C'est un outil très utile pour gérer efficacement et améliorer son hygiène mentale. Lorsqu'un être humain ressent une émotion, il y a généralement des signes physiques qui l'accompagnent. Si vous prêtez attention aux signaux physiques et mentaux que vous ressentez, vous apprendrez plus facilement à identifier vos émotions.
Si, par exemple, vous attendez votre amie dans un restaurant pour le déjeuner et qu'elle a déjà dix minutes de retard, vous vous dites « elle me fait toujours attendre ». Vous réalisez ensuite que vous tapotez votre verre d'eau avec votre paille. Votre pensée et votre action vous permettent de réaliser que vous ressentez de l'impatience.

Autorisez-vous à ressentir des émotions. Lorsque l'on est anxieux(se), en colère, triste, embarrassé ou que l'on souffre, nous essayons souvent de nous sentir mieux d'une manière ou d'une autre. C'est une réaction naturelle, mais il est préférable de laisser nos émotions s'exprimer plutôt que de chercher à les réprimer. Prenez le temps d'identifier vos émotions puis donnez-leur le temps de s'exprimer. C'est évidemment désagréable, mais c'est important pour aller de l'avant.
Ne vous jugez pas et n'évaluez pas vos émotions. Acceptez-les et ressentez-les, ainsi, vous ressortirez grandi du tunnel. Cela n'implique pas que vous deviez laisser votre colère s'éterniser ou pleurer de chagrin durant des jours. Si ces émotions sont fréquentes, persistantes et que vous n'arrivez pas à les dépasser, le mieux est de consulter un thérapeute.

Exprimez vos émotions d'une manière saine. Une fois que vous avez appris à repérer les signaux physiques et mentaux de vos émotions, trouvez une manière positive de les exprimer. L'expression des émotions est fondamentale. En effet, le fait de réprimer ou d'ignorer ses émotions peut avoir des conséquences graves comme l'anxiété ou la dépression. Il existe de nombreuses façons d'exprimer vos émotions de manière à les apaiser. L'une des meilleures façons d'exprimer vos émotions est de les confier à quelqu'un. Veillez simplement à ne confier vos émotions qu'à des personnes de confiance, qui ne vous jugeront pas et se montreront compréhensives. Il peut s'agir d'un ami proche, d'un frère ou d'une sœur ou encore d'un psychologue.



Cela peut aussi vous aider d'écrire ce que vous ressentez dans un journal. Vous pourrez ensuite relire ce que vous avez écrit, pour voir si au fil du temps des schémas de pensée émergent. Le fait d'écrire un journal est bon pour la santé mentale en général, d'autant plus si cela vous sert à résoudre vos problèmes et non à simplement vider votre sac.

Si vous en ressentez le besoin, pleurez ! Certaines personnes, lorsqu'elles se sentent tristes, répriment leurs émotions par honte ou par culpabilité. À d'autres moments, on se sent triste, mais on ne parvient pas à pleurer. Regardez un film triste, lisez un roman ou écoutez de la musique en rapport avec votre état émotionnel pour vous aider à verser des larmes.

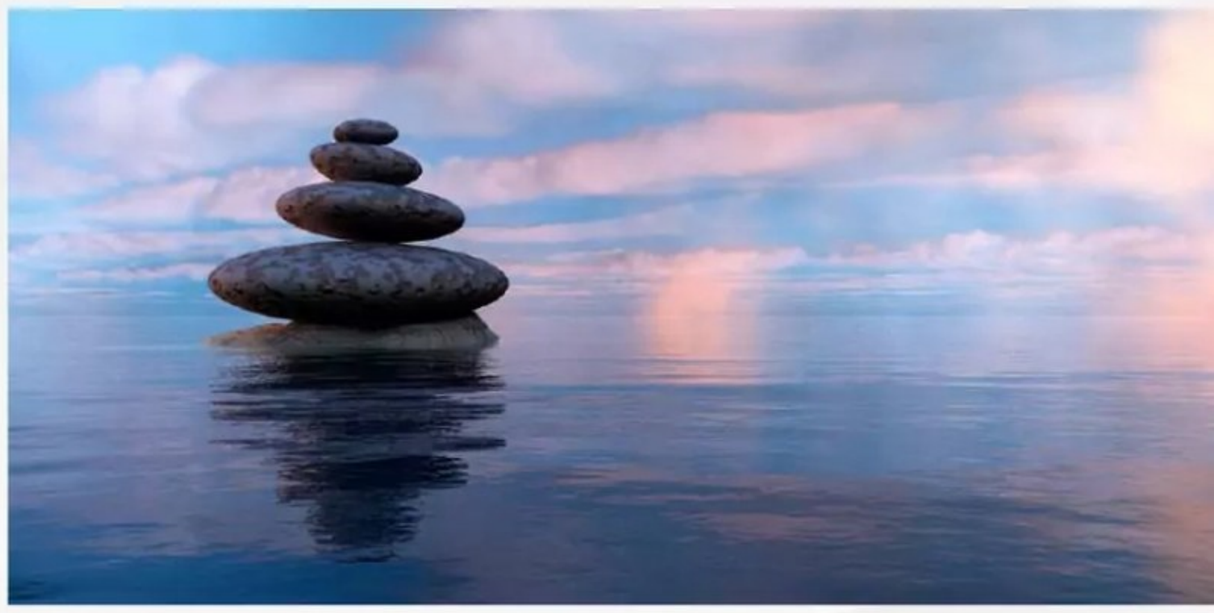
Évacuez les tensions. La colère est l'une des émotions qu'il est le plus difficile d'exprimer, car les choses que l'on dit ou fait sous l'influence de la colère ne sont pas socialement acceptables. Ce n'est par exemple pas une très bonne idée de crier sur vos proches, de casser des objets ou de taper du poing sur le mur. Il est préférable de gérer la colère en utilisant les mêmes techniques que pour la gestion du stress. Essayez par exemple de hurler dans votre oreiller ou de faire une séance de sport un peu vigoureuse.

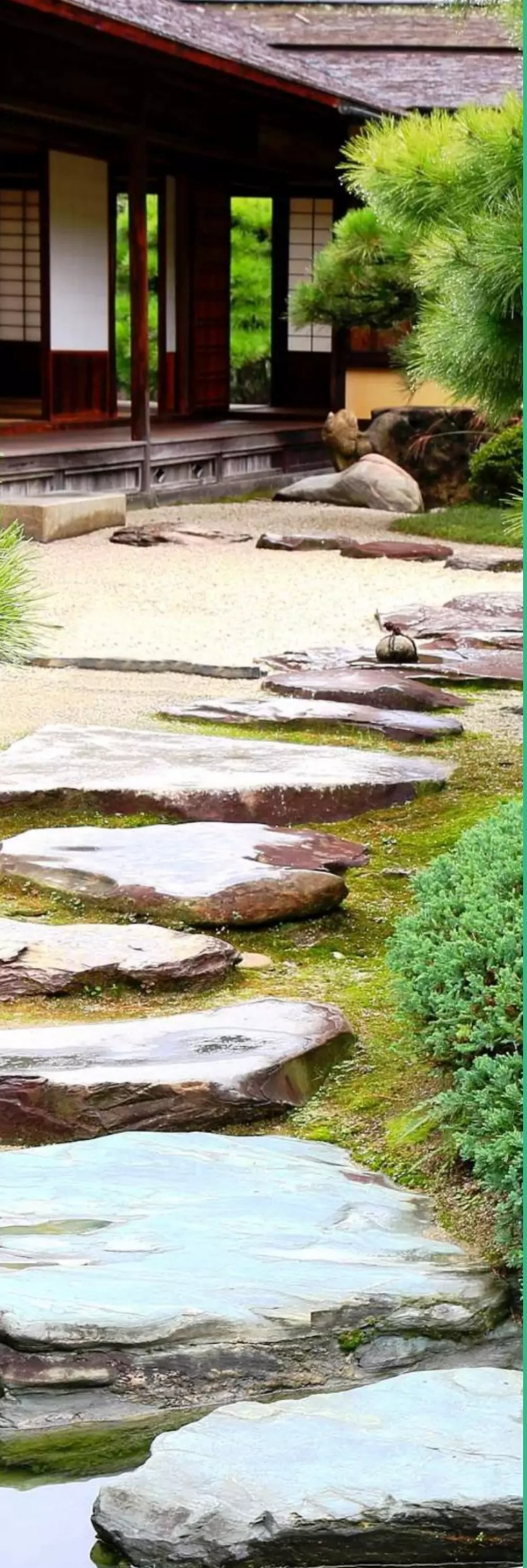
Faites attention à la façon dont vous exprimez vos émotions aux autres. Si vous parlez avec quelqu'un et vous mettez en colère, éloignez-vous et revenez quand vous pouvez continuer la conversation de manière pacifique. Pour prendre le contrôle de la colère ou d'autres émotions fortes, parlez à la 1re personne du singulier (je) et n'accusez pas les autres. Dites « Quand tu me parles ainsi, cela me fait souffrir et je me mets en colère » et pas « Tu m'énerves, tu ne comprends rien. »

La positivité attire la positivité de la même façon que la négativité attire la négativité. Si vous êtes gentil avec les autres et si vous les aidez, vous pouvez vous attendre au même traitement. D'un autre côté, si vous êtes mal élevé, si vous n'avez pas de bonnes manières et si vous vous comportez mal avec les autres, les gens ne vont pas vous respecter et vont vous éviter parce que vous les rabaissez et ne rendez pas votre compagnie agréable.
Vous ne pouvez pas toujours contrôler les évènements dans votre vie, mais vous pouvez toujours contrôler ce que vous voulez en penser et ressentir. Vous pouvez choisir de voir les choses positivement ou négativement. C'est vous qui décidez.

Restez en bonne santé physique et mangez sainement. Le rire et les émotions positives provoquées par la comédie, les divertissements, le plaisir et les activités qui vous rendent heureux sont des choses importantes pour rester positif. Vous avez le droit de rire même lorsque tout va mal. Parfois, un petit peu d'humour est tout ce dont vous avez besoin pour commencer à arranger les choses. Si vous avez l'impression de passer une mauvaise journée, pensez aux bonnes choses qui se sont passées pendant cette journée et pensez aux choses encore pires qui auraient pu se passer. Vous serez surpris de voir que votre journée est en fait bien meilleure qu'elle n'y parait lorsque vous la voyez sous cet angle. Il est important d'avoir un certain sens de contrôle sur sa vie pour pouvoir penser positivement.

Parfois, les inquiétudes à propos du passé ou du futur empêchent un mode de pensées positives. Si vous êtes coincé dans le passé, si vous laissez les mauvaises expériences du passé diriger vos expériences du présent, apprenez à reconnaitre ce qu'il s'est passé sans le laisser avoir un impact sur vos pensées ou votre point de vue d'aujourd'hui. Si vous êtes complètement concentré sur le futur au détriment du présent, essayez d'être un petit peu moins inquiet à propos de ce qui vient et commencez à vivre le moment présent.





Évitez le stress. De nombreux experts pensent que le stress est un des facteurs majeurs contribuant à la diminution de la testostérone chez les hommes. En effet l'hormone qui cause le stress (le cortisol) a une relation inverse sur la testostérone. En d'autres mots, lorsque le taux de cortisol est haut, le taux de testostérone est bas et vice versa. On pense que le cortisol, qui met votre corps en mode de survie, entre en conflit avec la testostérone et les comportements qui y sont liés, comme l'agressivité, la compétition et la sociabilité. Ces deux hormones ne peuvent donc pas cohabiter en harmonie.
Pour maximiser votre taux de testostérone, il est important de minimiser le stress, de toutes les manières possibles. Essayez les techniques de respiration profonde, la méditation, le yoga, la visualisation.

Diminuez l'alcool. L'alcool a un impact négatif sur votre production de testostérone. Boire une grande quantité en peu de temps peut affecter négativement le système endocrinien qui à son tour, empêche les glandes de produire de la testostérone. De plus, l'alcool augmente le cortisol et désinhibe les hormones de croissance, mauvaises nouvelles pour la testostérone.
Malheureusement, la bière est le pire type d'alcool pour maintenir un bon taux de testostérone. En effet, le houblon utilisé pour faire la bière est plein estrogène (l'hormone féminine). Vous devriez donc boire autre chose. Lorsque vous buvez, il vaut mieux vous arrêter après deux ou trois verres, pour limiter les dommages sur votre taux de testostérone.

Réduisez votre consommation de caféine. Celle-ci doit être consommée avec modération, car sinon elle produit du cortisol et vous connaissez maintenant ses effets. Par ailleurs, consommer trop de caféine tard dans la journée peut dérégler votre sommeil et dormir moins ou moins bien endommage la testostérone.

Planifiez un peu votre vie. Rester en bonne santé s'obtient en ayant une vie bien réglée, ce qui ne veut pas dire dépourvue de fantaisie. Vous devez dans votre emploi du temps faire une place à votre alimentation, à votre activité physique, à la lutte contre le stress... En vous faisant un planning, vous aurez ainsi le temps de tout faire dans le bon ordre. Vous pourrez aussi rencontrer vos bons amis, vous investir plus dans votre travail. Il est difficile de vous conseiller sur une planification idéale, elle dépend tellement de chacun.
Bien entendu, cette planification peut connaitre des variantes dans la semaine ou l'année, tant que vous avez en tête l'idée de rester en bonne forme.
Rien ne vous empêche non plus, bien au contraire, de tester différentes organisations de votre vie et de voir celles qui vous conviennent le mieux. Dans la vie, ne faites pas n'importe quoi. Prendre des risques inconsidérés a des répercussions, à court, moyen et long terme, sur le corps et le mental. En médecine, toute personne qui se met en péril relève de soins psychiatriques plus ou moins lourds.

Lorsque l'on fait une crise d'angoisse, il est souvent très difficile de respirer normalement. Le meilleur moyen de venir à bout d'une crise d'angoisse est de concentrer toute son attention sur sa respiration. Ne pensez à rien d'autre qu'à votre souffle, apprenez à l'approfondir pour vous détendre et ainsi la crise d'angoisse passera plus rapidement. La respiration consciente peut vous aider à mettre fin à vos crises d'angoisse et à réduire la fréquence de leurs survenues.

Prenez le temps d'analyser la sensation que vous éprouvez lorsque l'air entre par votre nez ou votre bouche, puis lorsqu'il passe dans votre trachée pour aller jusqu'à vos poumons. Au bout de quelques inspirations, essayez de vous concentrer sur d'autres sensations que peut vous procurer le fait de respirer. Prendre conscience des plus infimes sensations dans votre corps vous aidera à maitriser la façon dont votre organisme réagit aux pics d'émotions.

Tout d'abord, essayez de vous entrainer à faire des exercices de respiration abdominale lorsque vous êtes calme, en dehors des crises. Si vous vous êtes préalablement entrainé à réaliser de tels exercices sereinement et dans un environnement protecteur, vous serez mieux préparé à faire face à une sensation de grande anxiété ou à une crise d'angoisse. Le fait d'avoir l'habitude de pratiquer la respiration abdominale vous aidera à mieux gérer vos futures crises d'angoisse .

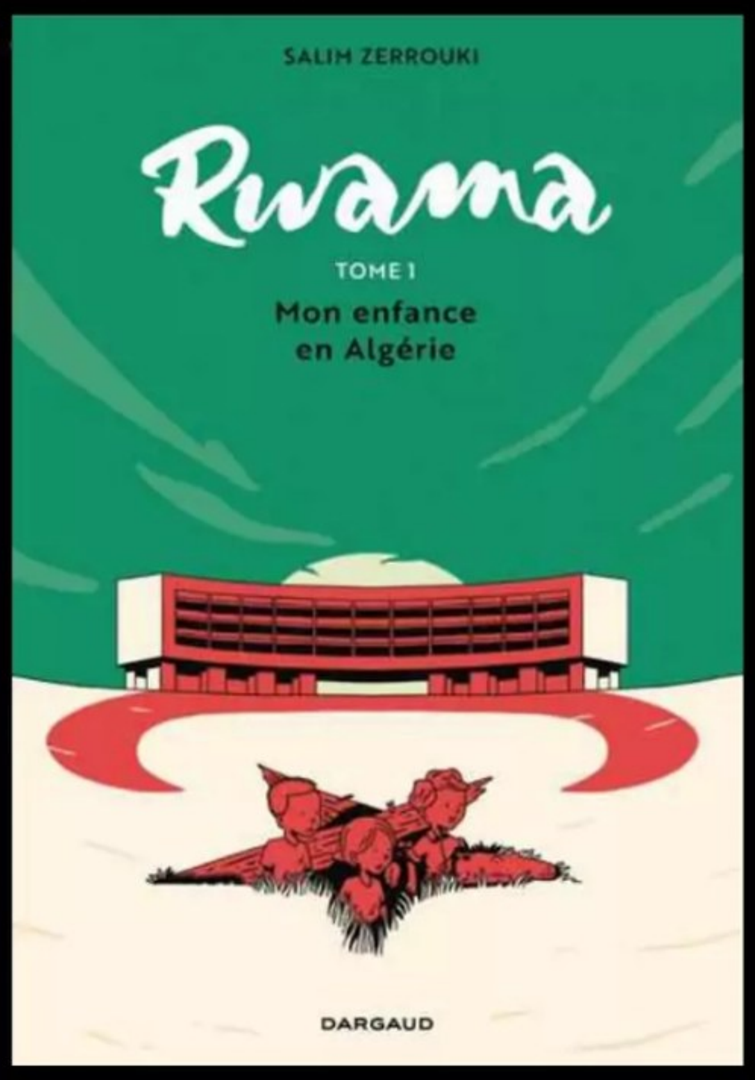
Concentrez-vous sur le moment présent. Quoique vous soyez en train de faire, concentrez-vous dessus. Si vous êtes en train de conduire, restez concentré sur la sensation que le volant vous procure dans les mains et sur le contact de votre corps avec le siège. Connectez-vous à vos cinq sens et écoutez attentivement les bruits autour de vous. Si vous êtes seul, asseyez-vous. Focalisez-vous sur la fraicheur du carrelage ou le moelleux du tapis. Soyez attentif(ve) aux sensations éprouvées par votre corps : la matière de vos vêtements, le poids de vos chaussures sur vos pieds, votre tête appuyée sur quelque chose. Faites appel à votre raison.

La relaxation progressive va vous permettre de faire face à l'anxiété et au stress du quotidien, mais aussi de devenir moins anxieux sur le long terme. Pour faire de la relaxation musculaire progressive, allongez-vous et détendez-vous. Vous allez devoir contracter puis relâcher un groupe musculaire après l'autre. Contractez le poing droit pour commencer par votre main et votre avant-bras, puis desserrez-le. Procédez ensuite de la même façon avec le haut de votre bras droit, puis avec votre bras gauche, votre mâchoire, votre visage, votre nuque, vos épaules, votre poitrine, votre bassin et terminez par les jambes et les pieds. Prenez votre temps et tâchez de ressentir toutes les tensions de votre corps qui sont évacuées au fur et à mesure de l'exercice.

RWAMA - TOME 1

MON ENFANCE EN ALGÉRIE (1975-1992)

SALIM ZERROUKI (SCÉNARIO, DESSIN, COULEURS)
ÉDITÉ AUX MERVEILLEUSES ÉDITIONS DARGAUD



Tout le monde n'a pas eu la chance de grandir en Algérie ! Et encore moins dans un immeuble moderne en forme d'arc de cercle peuplé d'Algériens, de Russes, d'Allemands de l'Est, de Cubains et surnommé « Rwama » - littéralement « Les Français » en algérois - !

C'est depuis cette cité atypique, érigée sur les hauteurs d'Alger pour accueillir les « Jeux méditerranéens de 1975 » durant la dictature de Houari Boumediene, que Salim Zerrouki nous livre ses souvenirs d'enfance et d'adolescence avec une sensibilité et un humour décapant. Après Comment se débarrasser de nous pour un monde meilleur et Comment réussir sa migration clandestine (éditions LHE et Encre de nuit) l'auteur dresse le portrait personnel, politique et religieux d'une Algérie méconnue et sombre entre 1975 et 2000.

Dans les années 1970, l'Algérie était une dictature militaire, comme aujourd'hui d'ailleurs. Le Front de libération nationale (F.L.N.) régnait en maître depuis l'indépendance en 1962.

Comme tous les dictateurs, Houari Boumediène était mégalomane.

Il me faut un plan!

... Je dois prouver au monde que je suis le plus fort !

Du pain, votre grandeur!

SACRILÈGE!!
On ne mange jamais de pain avec le couscous.

Tue-toi!

Non je déconne, t'es juste viré!

Du pain avec le couscous... non mais...

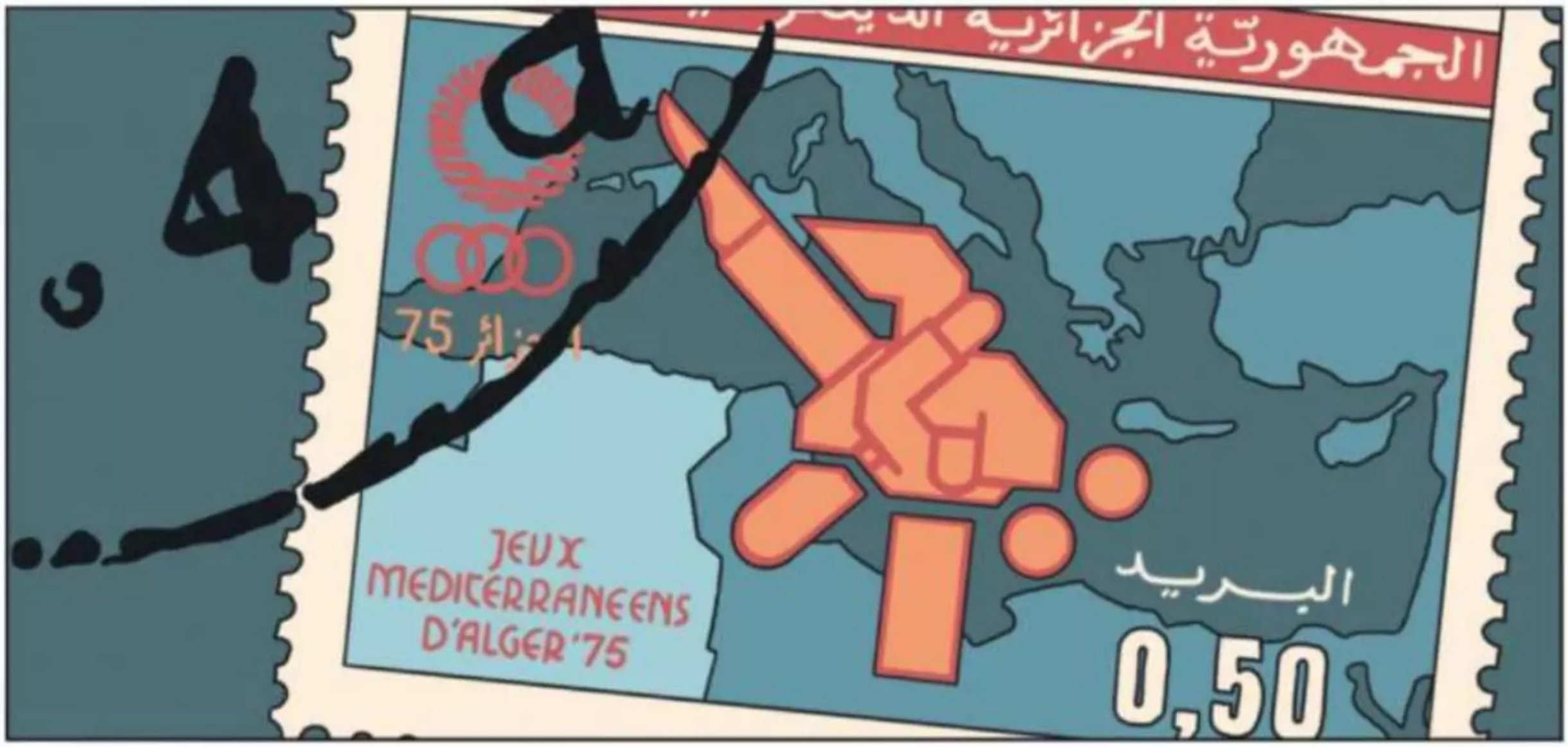
Du pain!!!

Du pain!!!

MAIS OUI!!! DU PAIN ET DES JEUX!

Je vais organiser des jeux !

C'est comme ça qu'est née l'idée des Jeux méditerranéens de 1975.



La construction d'un grand complexe olympique fut entreprise avec des défis colossaux.

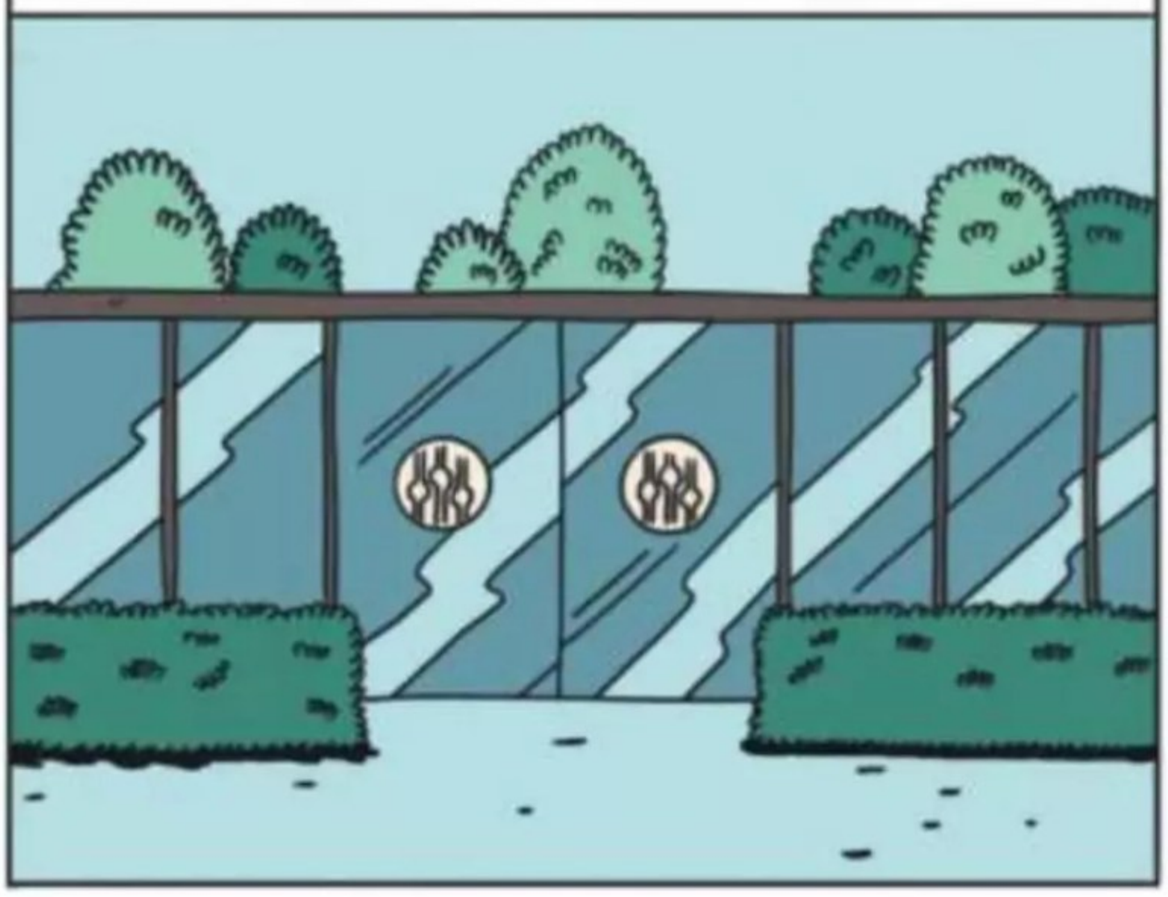
"La cité sera prête..."

Il fut nommé «La Cité olympique du 19 juin 1965». Oui, j'avoue ce nom est ringard, mais c'est la date du coup d'État de Boumediène.

Ah! Désolé! J'avais oublié de mentionner qu'il avait pris le pouvoir par un coup d'État.

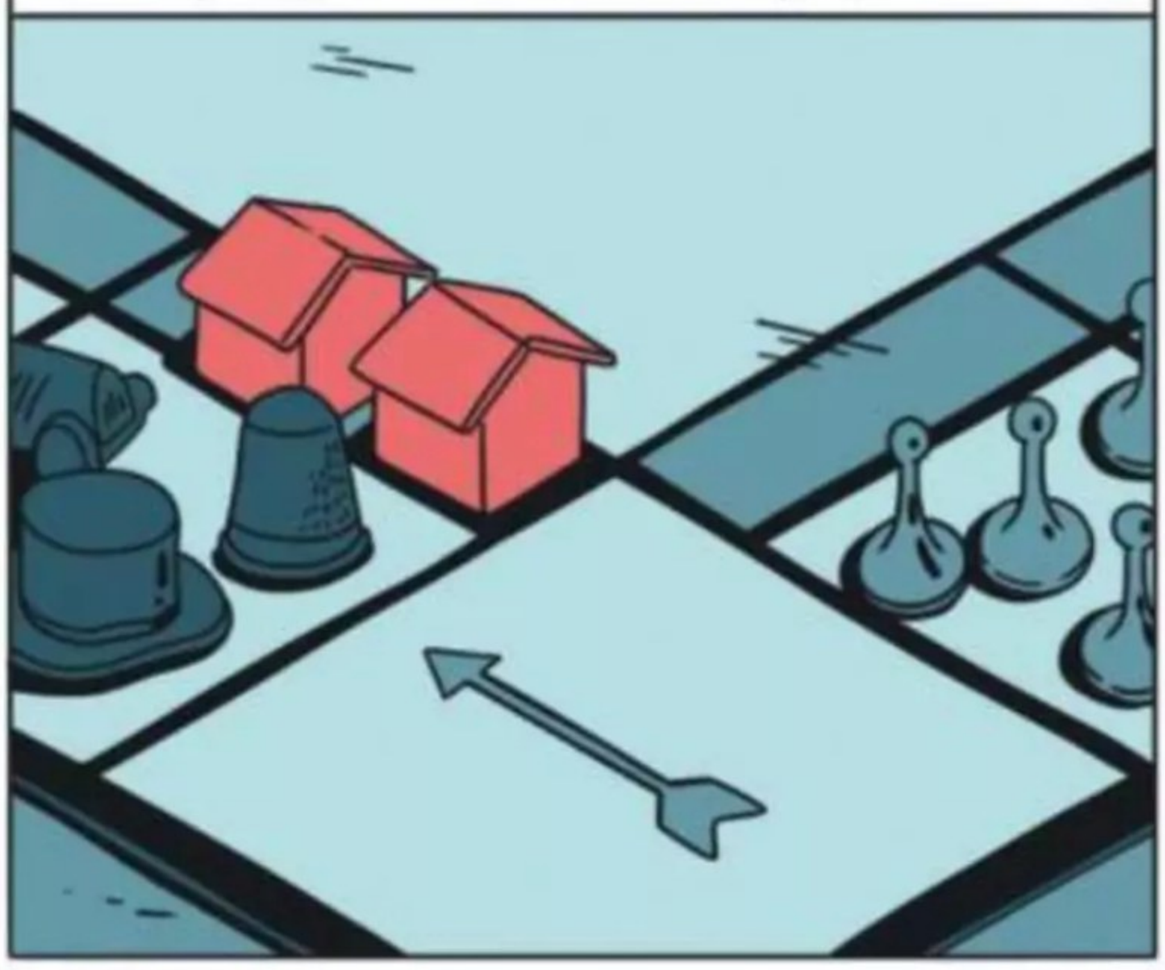
Oui, mais ça va de soi, c'est le b.a.-ba de la dictature!

Un institut pour former les futurs cadres du sport fut créé : l'institut des sciences et des technologies du sport, l'ISTS.

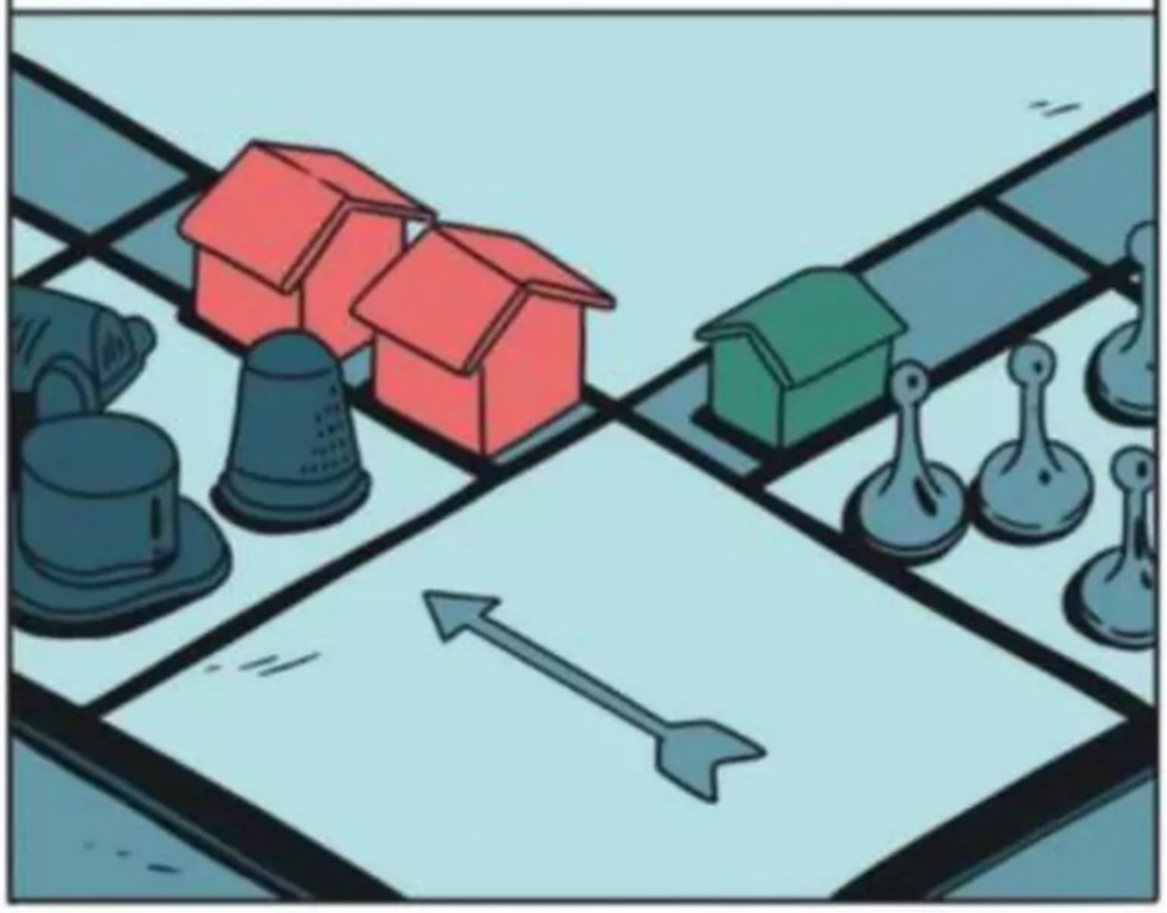


En bon socialiste, Boumediène avait fait venir des spécialistes russes, est-allemands et cubains pour enseigner le sport aux Algériens.

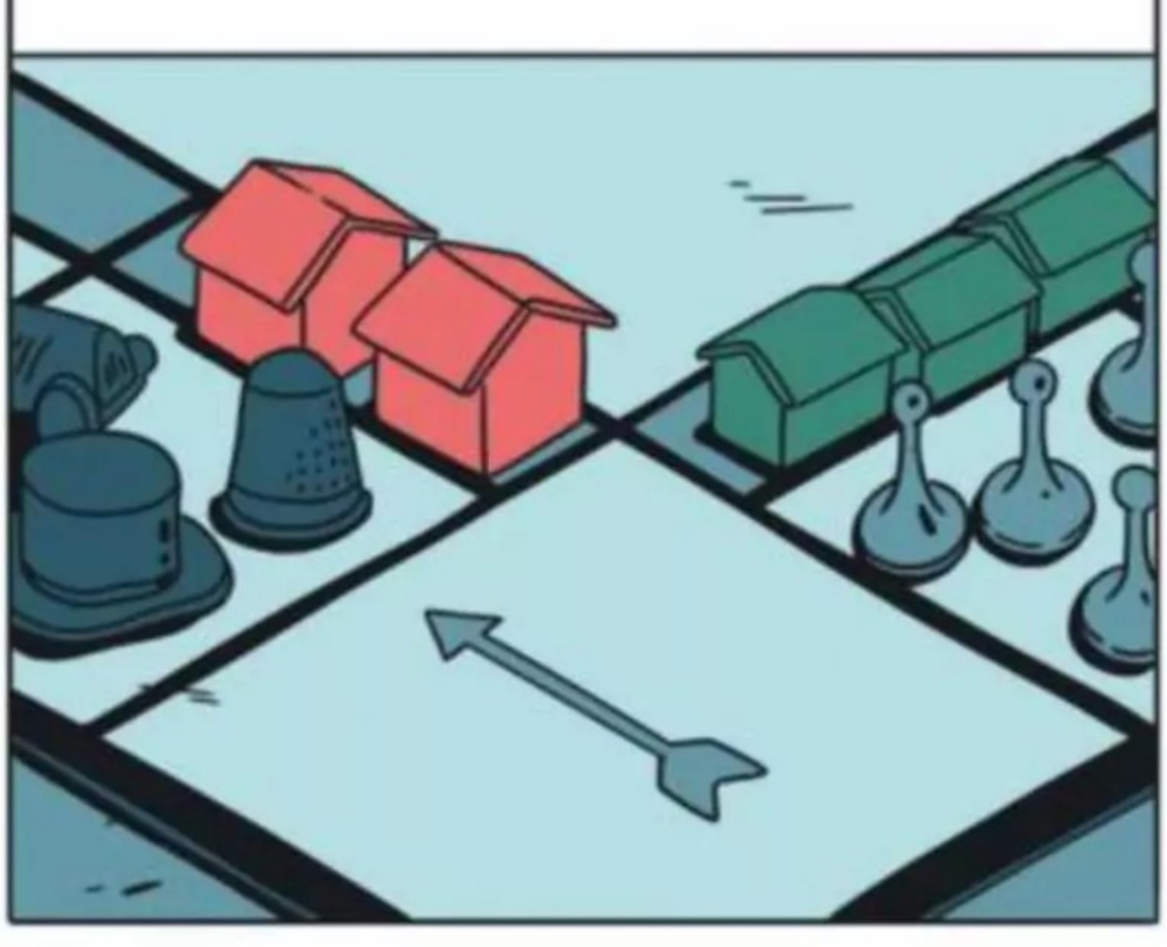
Pour héberger les directeurs des différents pôles du complexe, on avait bâti de somptueuses villas.



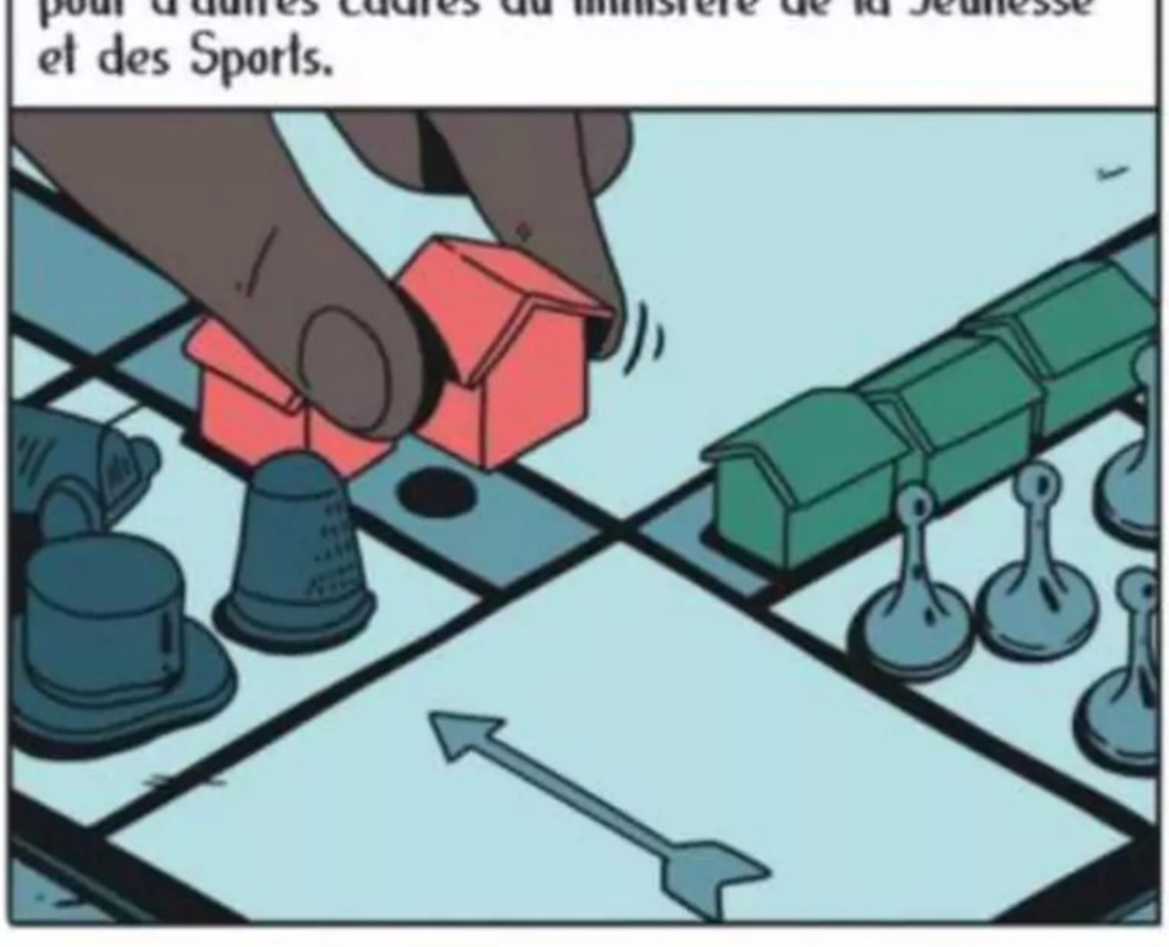
Et pour les employés et les étudiants de l'ISTS, on avait construit 3 immeubles en forme d'arc de cercle.



Un immeuble blanc pour les employés, un rouge pour les étudiantes et un bleu pour les étudiants.



Comme dictature rime avec abus, les villas destinées aux directeurs avaient été détournées pour d'autres cadres du ministère de la Jeunesse et des Sports.



Les directeurs furent logés dans l'immeuble destiné aux employés de l'ISTS.

Et la plupart des coopérants russes et cubains furent installés dans le dortoir rouge pour filles.

Le dortoir rouge fut surnommé « Rwassa », qui veut dire « les Russes » en algérien, en raison de leur supériorité numérique.

Как ты делаешь

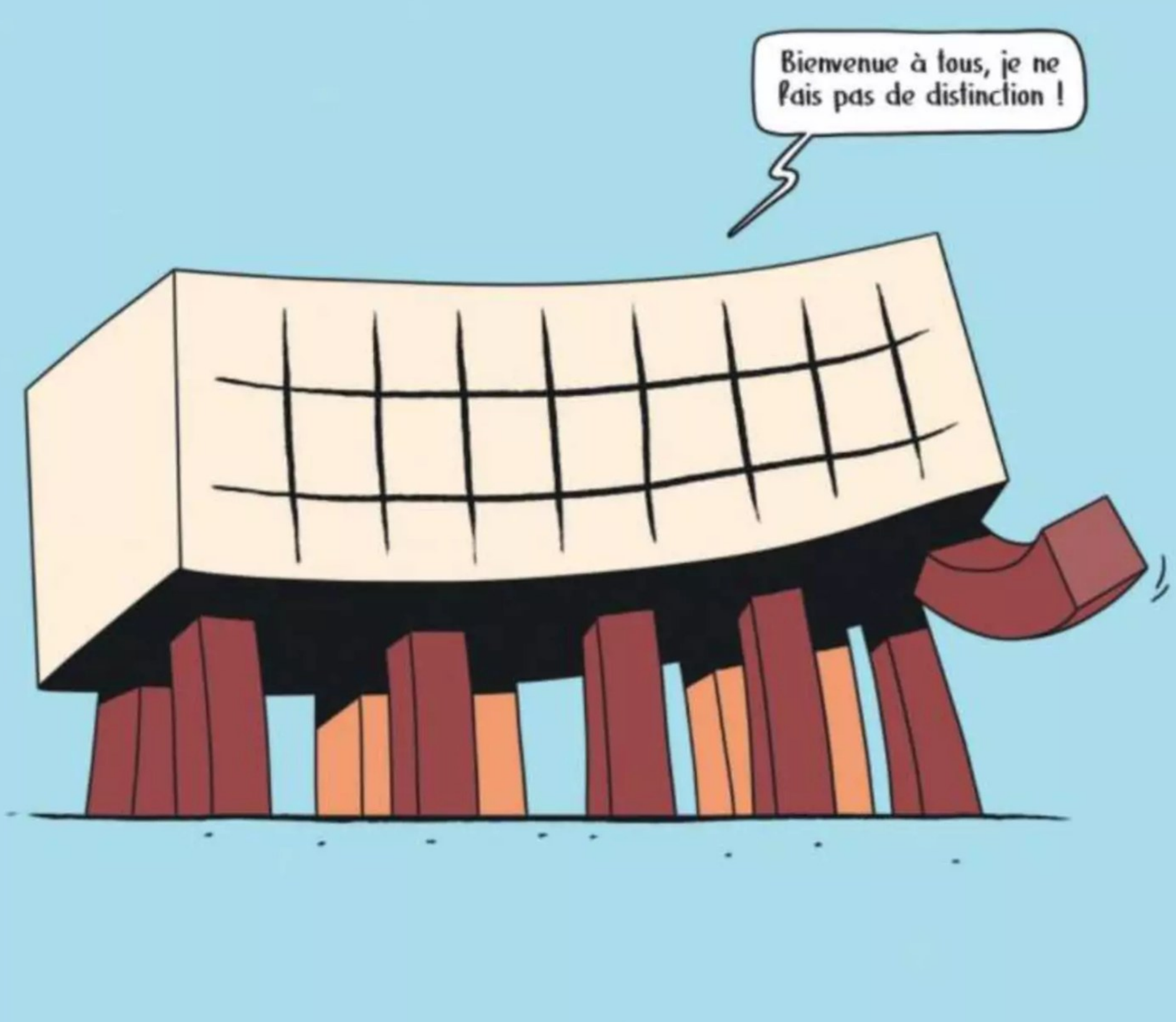
??

Es geht mir gut, danke

Muy bien

RWASSA !

Notre immeuble hébergeait les employés de l'ISTS, les directeurs privés de leur villa et quelques médecins du CNMS.



C'étaient des familles algériennes, des familles binationales et des familles russes.

La famille type de notre immeuble était de classe moyenne, constituée d'un papa, d'une maman et de deux enfants.

Mes parents s'y sont installés en 1978.

Enchanté, à votre service!

Ils venaient d'intégrer l'ISTS et avaient bénéficié d'un logement de fonction de ce dernier.

Oh! Ça a l'air chouette ici!

Papa travaillait dans l'administration de l'Institut, je ne sais pas ce qu'il y faisait exactement, et maman enseignait l'espagnol.

Maman, Algérienne canon

Papa, Algérien moustachu

J'avais 6 mois.

Les appartements étaient tendance années 1970, couleurs d'inspiration africaine, les murs du salon étaient marron, vert olive et les sols en vinyle blanc.

La cuisine et la salle de bains étaient bleu foncé,

les portes étaient orange.

Mes parents se sont mariés par amour. C'était la première génération algérienne à bénéficier de ce privilège.

Comme tous les Algériens ayant vécu pendant la colonisation française, ils avaient beaucoup d'énergie et l'espoir fou de bâtir un pays libre!

Ce n'est pas un peu trop tendance toutes ces couleurs ?!

On va repeindre à coup sûr!

Mon fils, tu seras fier d'être algérien!

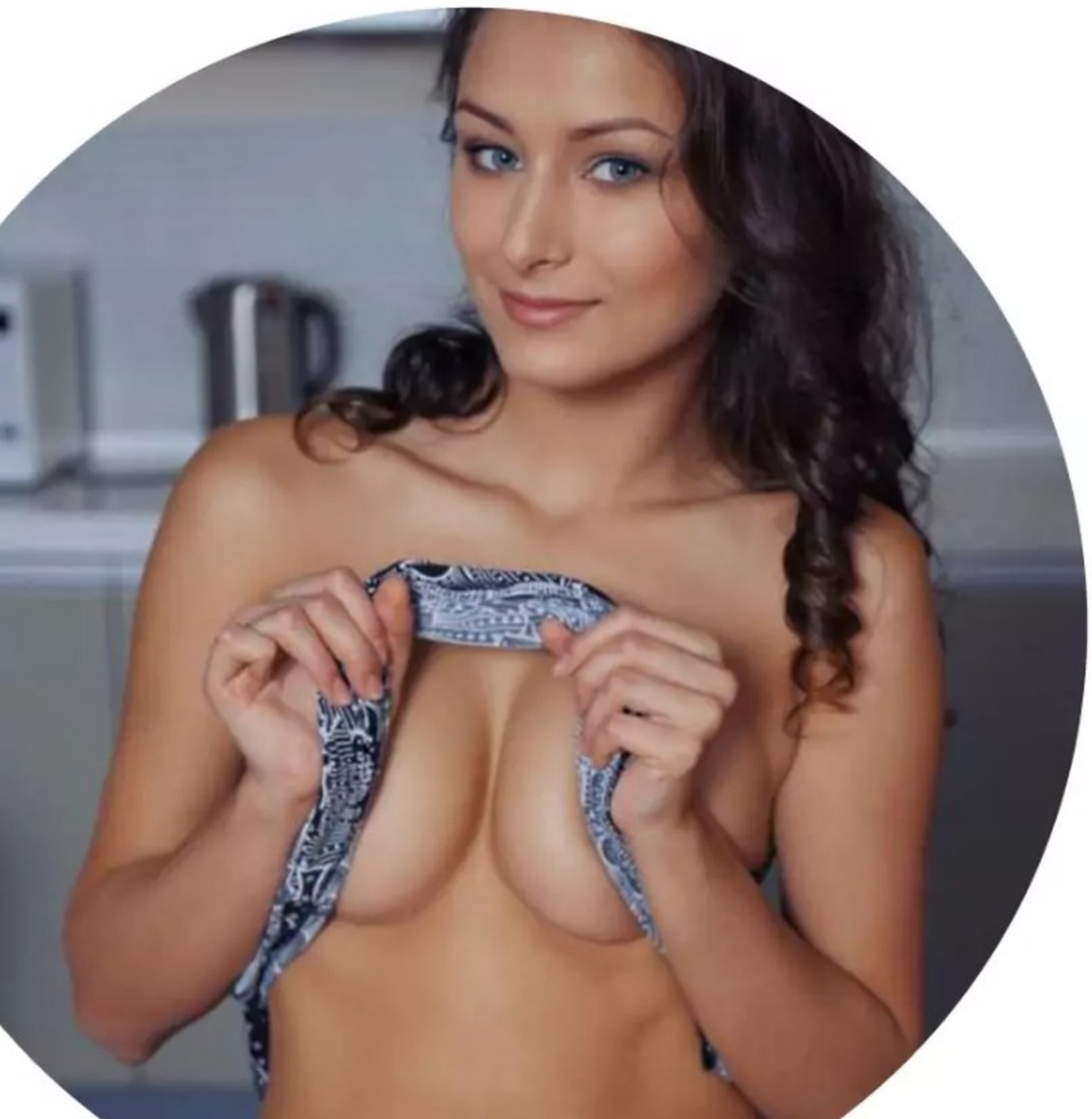
Conseils SEXO

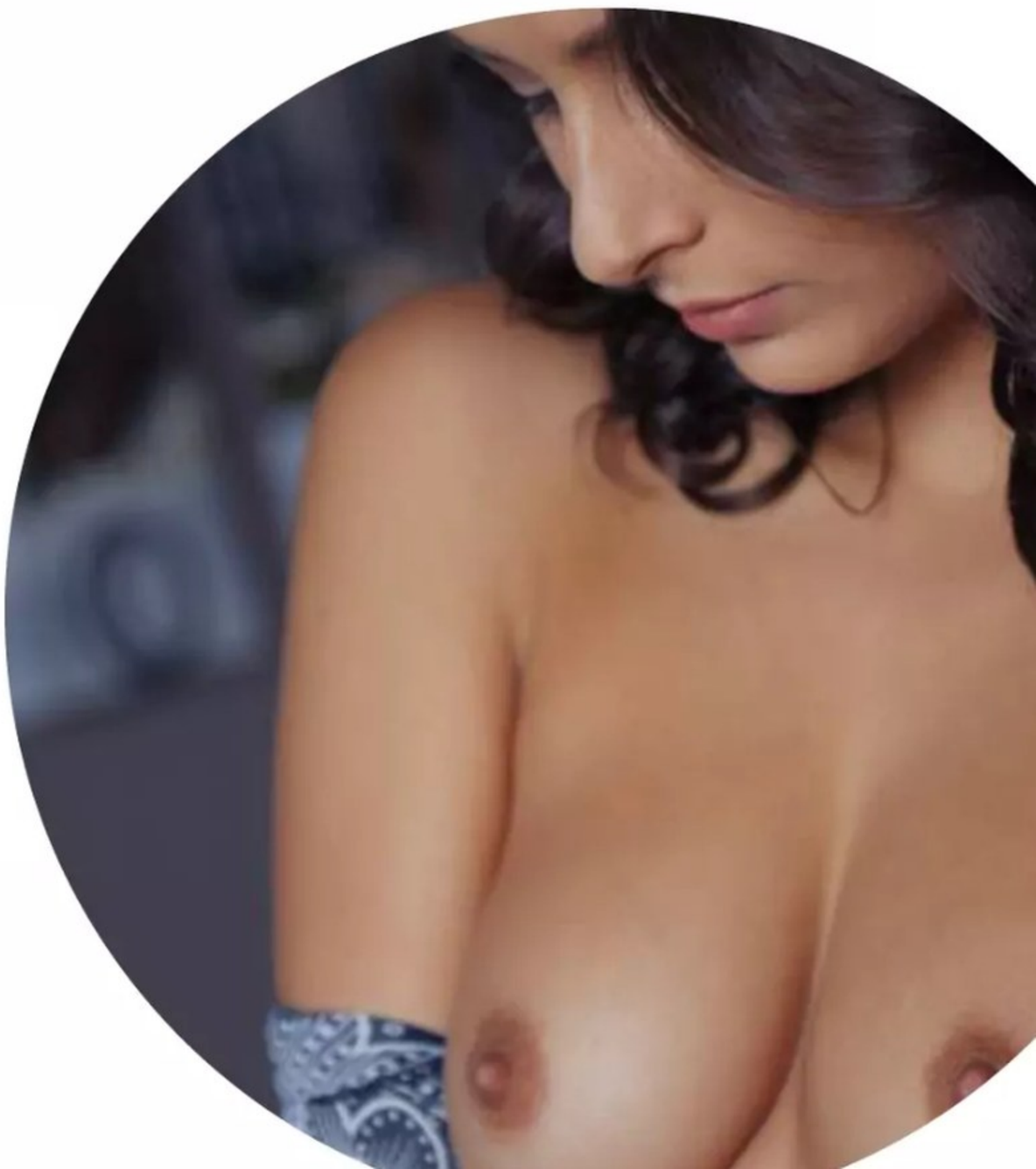
LES STARS DU X NOUS EXPLIQUENT COMMENT AVOIR UNE VIE SEXUELLE RENOUVELÉE

Il est important pour un couple d'avoir une vie sexuelle renouvelée afin de maintenir l'intimité et la connexion dans leur relation. Le renouvellement de la vie sexuelle peut être bénéfique pour plusieurs raisons : Cela peut aider à renforcer la relation en créant un sentiment de confiance et de vulnérabilité partagée. Cela peut aider à réduire le stress et à améliorer l'humeur en libérant des endorphines et en améliorant la qualité du sommeil. Cela peut améliorer la communication entre les partenaires, en les aidant à mieux comprendre les désirs et les limites de chacun.

SENSUEL ET SANS AUCUN TABOU

- Sentir
- Érotiser
- Utiliser les sens
- Et plus encore ...





Amber Lynn Bach
@alb23

Conseil n°1

Parlez, puis expérimentez

Communiquez ouvertement et honnêtement avec votre partenaire sur vos désirs et vos fantasmes. Assurez-vous que vous êtes tous les deux à l'aise avec les limites et les attentes de chacun.
Essayez de nouvelles positions ou de nouvelles techniques. Faites des recherches ensemble et trouvez des idées qui vous excitent tous les deux.

Conseil 2 : Nouveauté et nouveaux jouets

Investissez dans des jouets sexuels ou des accessoires pour ajouter de l'excitation à votre vie sexuelle. Considérez l'importance de la stimulation orale. Apprenez à donner et à recevoir du plaisir de cette manière.

Conseil n°3

Nouveaux jeux de rôle

Explorez les scénarios de jeu de rôle. Cela peut être une façon amusante et excitante d'essayer quelque chose de nouveau. Essayez des préliminaires plus longs et plus intenses. Cela peut aider à augmenter la tension sexuelle et à rendre l'expérience plus agréable pour les deux partenaires.

Conseil 4 : Varier les explorations

Planifiez des soirées spéciales pour passer du temps ensemble et explorer votre sexualité. Cela peut inclure une escapade romantique ou simplement une soirée à la maison avec de la nourriture, du vin et de la musique.
Faites preuve de créativité et essayez de nouvelles choses. Par exemple, vous pourriez avoir des rapports sexuels dans des endroits insolites, ou essayer de nouvelles positions sexuelles.

Alysha
@al40

Conseil n°5

Connaissez son corps

Donnez une attention particulière aux zones érogènes de votre partenaire. Apprenez à connaître ce qui la fait vibrer et concentrez-vous dessus. Soyez sensible aux besoins de votre partenaire et assurez-vous que vous êtes tous les deux confortables avec tout ce que vous faites.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°6

Savoir être spontané

Planifiez des moments de spontanéité. Parfois, la meilleure façon de pimenter les choses est de sortir des sentiers battus et de faire des choses inattendues. Explorez différents types de toucher, des caresses légères aux massages plus profonds.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°7

Utilisez des lubrifiants

Utilisez des lubrifiants et des produits de stimulation pour intensifier les sensations.
Pratiquez la masturbation mutuelle pour vous aider à mieux comprendre les zones sensibles de chacun et à vous rapprocher intimement.

Nikki Daniels
@nikkius

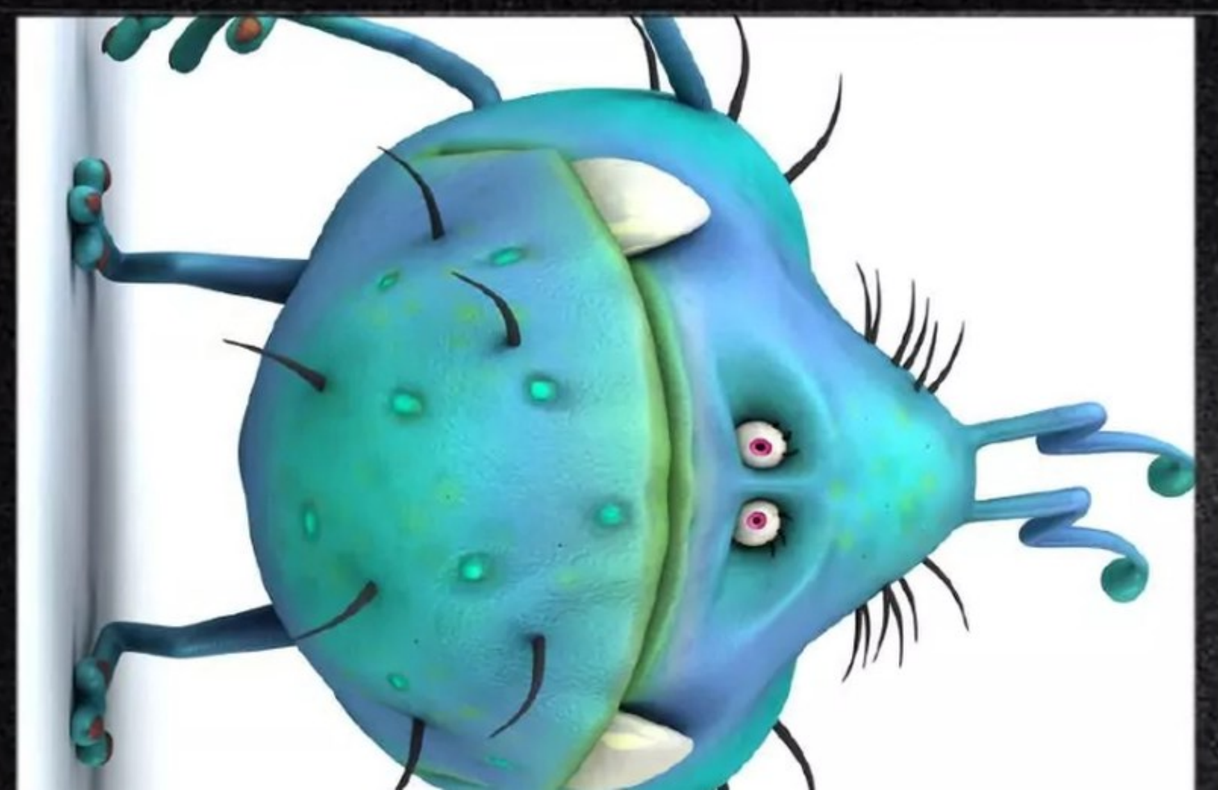
OUCH!

ATTENTION

LES PHOTOS SUIVANTES VONT VOUS CHOQUER !

CNVFILLM 18 CANVA STORIES Z850 CNVFILLM CNVFILLM 18 CANVA STORIES Z850

18 CANVA STORIES Z850 CNVFILLM CANVA STORIES Z850



8

RÉFLEXION DE MAÎTRE

Évaluez ce avec quoi vous devez travailler. Penchez-vous sérieusement sur ce que vous avez fait dans le passé, ce que vous avez fait récemment ainsi que les ressources qui sont à votre disposition.

Cela vous donnera une structure précise avec laquelle vous pouvez travailler.

De quels outils avez-vous besoin ?
De quels matériaux ou personnes ne vous êtes-vous pas servi depuis longtemps ?
Qu'avez-vous essayé l'an dernier et en quoi pourriez-vous l'améliorer ?
Demandez l'avis des autres.

Renseignez-vous sur ce que d'autres ont fait avant vous dans le cadre d'un projet similaire. Google sera votre allié dans ce type d'exploration. Vous ne devriez pas voir ce que font les autres pour les copier. Vous devriez plutôt voir les défauts de leurs idées ou quel détail de leur projet pourraient convenir au vôtre.

Observez ce qui est à la pointe de l'innovation. Une fois que vous avez vu la production la plus médiocre, découvrez ce que font les innovateurs. Recherchez les idées ou techniques d'avant-garde mises en oeuvre par ces personnes. Vous pourriez vouloir faire des expériences similaires ! De telles innovations peuvent vous démarquer des autres, donner une touche unique, attirante et inoubliable à ce que vous faites.

RDV AU PROCHAIN NUMÉRO !